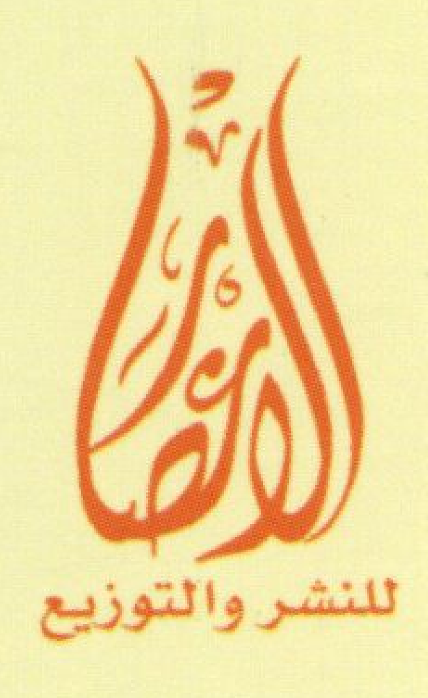
# شخصيتك اعرفها

تعرّف على ملامح شخصيتك!
من خلال اختبارات علميّة عمليّة حول الشخصيّة

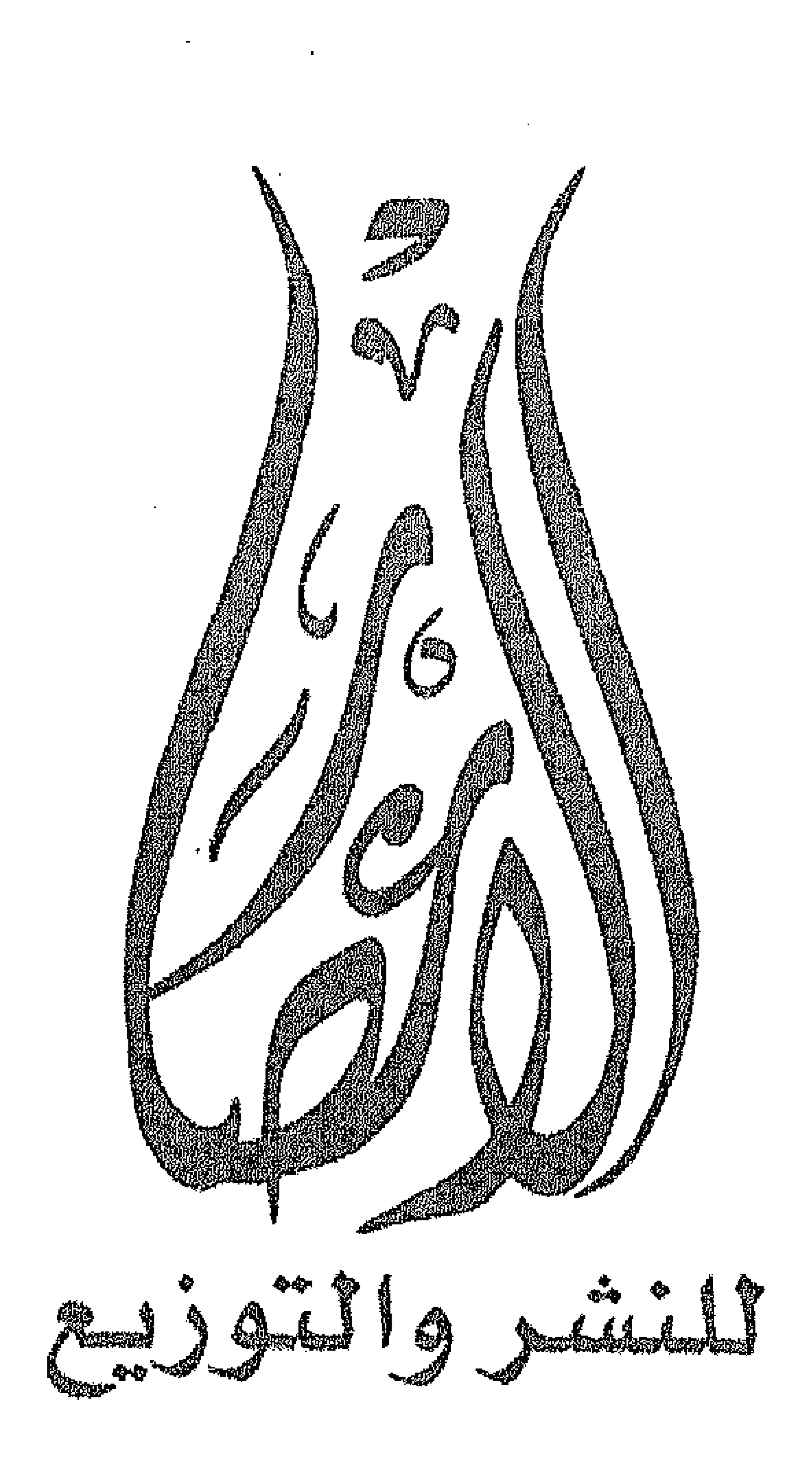

الدكتور
فهد خليل زايد
كلية تدريب عمان

الدكتور
محمد صلاح رمان
كلية تدريب عمان


للنشر والتوزيع


للنشر والتوزيع



للنشر والتوزيع

# شخصيتك

# أعرفها

تعرّف على ملامح شخصيتك!
من خلال اختبارات علميّة عمليّة حول الشخصيّة

# شخصيتك

# أعرفها

## تعرّف على ملامح شخصيتك!
## من خلال اختبارات علميّة عمليّة حول الشخصيّة


تأليف

الدكتور
**فهد خليل زايد**
كلية تدريب عمان

الدكتور
**محمد صلاح رمان**
كلية تدريب عمان



الطبعة الأولى

2015م – 1436هـ




**رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية (2014/3/1394)**

155.23

زايد، فهد خليل

شخصيتك اعرفها: تعرف على ملامح شخصيتك من خلال اختبارات علمية عملية حول الشخصية/ فهد خليل زايد، محمد صلاح رمان.- عمان: دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع، 2014

(   ) ص

ر.أ.: 2014/3/1394

الواصفات: /الشخصية//علم النفس

• يتحمل المؤلف كامل المسؤولية القانونية عن محتوى مصنفه ولا يعبر هذا المصنف عن رأي دائرة المكتبة الوطنية أو أي جهة حكومية أخرى.



**الطبعة العربية الأولى**

**2015م – 1436هـ**




الأردن - عمان - وسط البلد - شارع الملك حسين

مجمع الفحيص التجاري

هاتف: 96264646208+  فاكس: 96264646470+

الأردن - عمان - مرج الحمام - شارع الكنيسة - مقابل كلية القدس

هاتف: 96265713906+  فاكس: 96265713907+

جوال: 797896091 – 00962

info@al-esar.com – www.al-esar.com




ISBN 978-9957-586-21-8 (ردمك)

# الإهداء

إلى أولادي _ زهرات القلب والوجدان.....................

أنثر لهم عبق حبٍ ترسمهُ كلماتي على صفحات هذا الكتاب .

إلى زوجتي ، ومؤنسة حياتي..................

أقدم جهدي هدية متواضعة بين يـديك ... عرفانـاً بجميـل عونك وتعبك معي .

إلى والديّ..............

أقطف ثمار تربيتكم لأقدم شريانا مـِـن التقـدير والطاعـةِ لكمـا لأصطحب رضاكم في ترحالي.

د.فهد زايد

# المحتويات

| الموضوع | الصفحة |
| --- | --- |

| الموضوع | الصفحة |
|---|---|
|  | 267 |

# الـمقدمة

**المقدمة:**

أن الحمد لله نحمده ونستعينه ونستغفره ونستهديه ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله فلا مضل له، ومن يضل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن محمداً عبده ورسوله.

إن اختبار تحديد أنماط الشخصية وتحليلها، هو اختبار عالمي يهدف إلى التعرّف على بعض المميزات والصفات التي تظهر على الإنسان من خلال توجهاته وردود أفعاله، بل ويمكن استخدام هذا الاختبار لتوقع ردود الأفعال وأسلوب وطريقة التفكير لكل فرد، فمثلا عندما تقوم بعمل هذا الاختبار لنفسك، فإنك بهذا تتقرب أكثر إلى نفسك وتلقي مزيدا من الضوء على ملامح شخصيتك والتي تحاول أن تخفيها عن نفسك، كما أنك تتعرف أكثر على مميزاتك وايجابياتك، فتقوم بمحاولة تنميتها والعمل على استغلالها الاستغلال الأمثل.

إن جميع الأطباء النفسيين ينصحون دائما بأن يكون الإنسان في رحلة سعي دائم للتعرف على شخصيته ومعرفة سلبياتها وايجابياتها، وخصوصا لو كان يبحث عن النجاح والتألق والسعادة في حياته سواء المهنية أو الخاصة، فمعرفة الإنسان بنمط شخصيته بلا شك سيكون له أثر بالغ في محاولة تفادي الأنماط السيئة التي تظهر من خلال علاقاته وتعاملاته مع من حوله في الحياة، كما أن معرفته بالأنماط الايجابية التي يتمتع بها سيزيد من ثقته بنفسه، وتجعله يعمل على تنميتها بالقدر الذي يساعده على خلق مساحة من التفاؤل والسعادة يساعده على المزيد من التألق والنجاح.

وهدفي مساعدتكم على التطور والتقدم في حياتكم، و لا نأل جهدا في تحقيق ذلك، وقد عكفت زمناً على تطوير هذا الاختبار، ليكون الأول من نوعه ، وقد تم

مراجعة الاختبار من قبل المتخصصين في مجال علم النفس للتأكد من مطابقته لأحدث ما وصلت إليه علوم الطب النفسي في هذا الصدد.

و نأمل أن يكون هذا الاختبار عونا لكم لتحقيق التطور والتقدم المنشود في حياتكم، وان يكون سببا في حياة أكثر تفاؤل.

د.فهد زايد

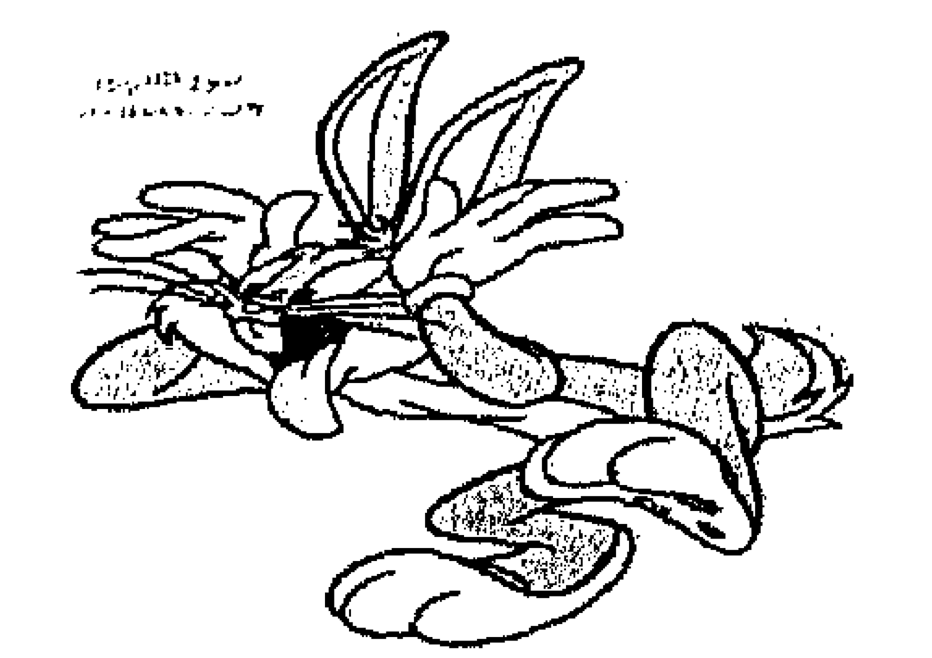

شخصيتك أعرفها

# شخصيتك أعرفها

## ❖ ملائمة الشخصية:

قم باختيار الإجابة الأكثر ملائمة لشخصيتك وطبيعتك في جميع الأسئلة التالية:

(الإجابة عن جميع الأسئلة اجبارية، من فضلك لا تفوت أي سؤال دون الإجابة عليه).



1. أنا عادة أكون أكثر نشاطا عندما:
   - أ. أكون مع الآخرين.
   - ب. أفكر مع نفسي.

2. حينما تقودني الصدفة إلى لقاءات اجتماعية، فإن نشاطي وحيويتي تزداد :
   - أ. في نهاية اللقاءات، وقد أكون آخر شخص يغادر.
   - ب. في بداية اللقاء ثم أشعر بالضجر والملل سريعا وأرغب بشدة للعودة إلى المنزل.

3. أي الاختيارين الآتيين، ترتاح معه أكثر:
   - أ. الذهاب مع الأصدقاء إلى مكان به الكثير من الأشخاص في وجود فرصة للتفاعل معهم مثل الأندية أو الحفلات.
   - ب. الجلوس في البيت مع الأصدقاء والقيام أقوم بعمل شيء خاص لوحدنا مثل مشاهدة فيديو أو التلفاز أو تناول وجبة عشاء معاً.

4. عندما أكون مع أصدقائي فإنني:

أ. أتكلم كثيراً.

ب. أكون منصتاً ومتحفظاً حتى أشعر بالراحة معهم، وعندها قد أبدأ بالحديث معهم.

5. الطريقة التي تعرفت بها على غالبية أصدقائي:

أ. في الخارج عندما كنت أقوم بإنجاز بعض الأعمال، مثل الحفلات أو الأندية أو العمل والنشاطات الترويحية وغيرها.

ب. عندما يقدمني أصحابي الحميمين أو أفراد عائلتي لهم.

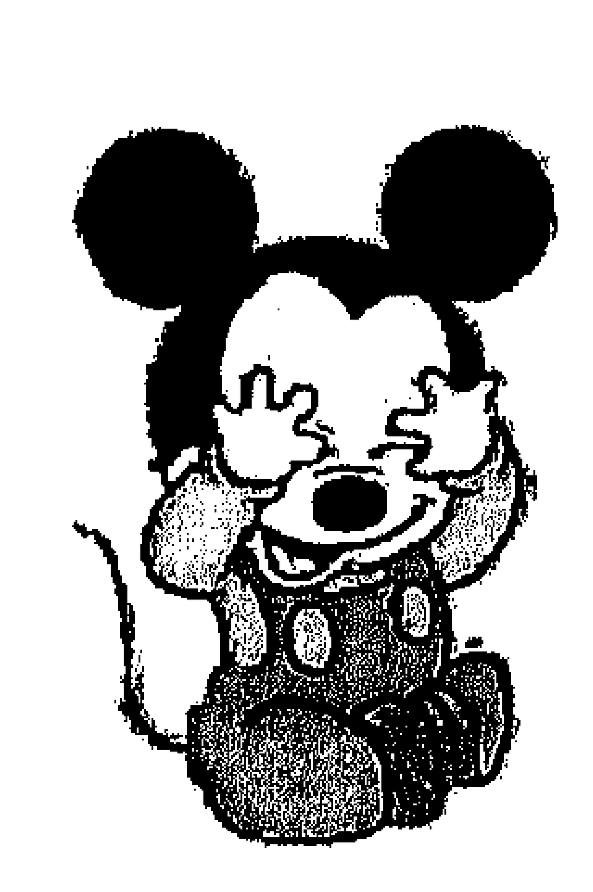
6. لدي:

أ. الكثير من المعارف والأصدقاء.

ب. القليل من الأصدقاء ولكنهم في غاية التقرب مني.



7. عادة ما يشاع عني أنني:



أ. كثير الكلام وقليلاً ما أجلس صامتاً.

ب. قليل الكلام وأميل للاستماع أكثر.

8. أنا أفضل أن أجمع المعلومات عن طريق:

أ. خيالي وتوقعاتي لما يمكن أن يكون.

ب. إحساسي بالواقع وبالمكان الحالي والزمن الحاضر.

9. أنا أثق أكثر:

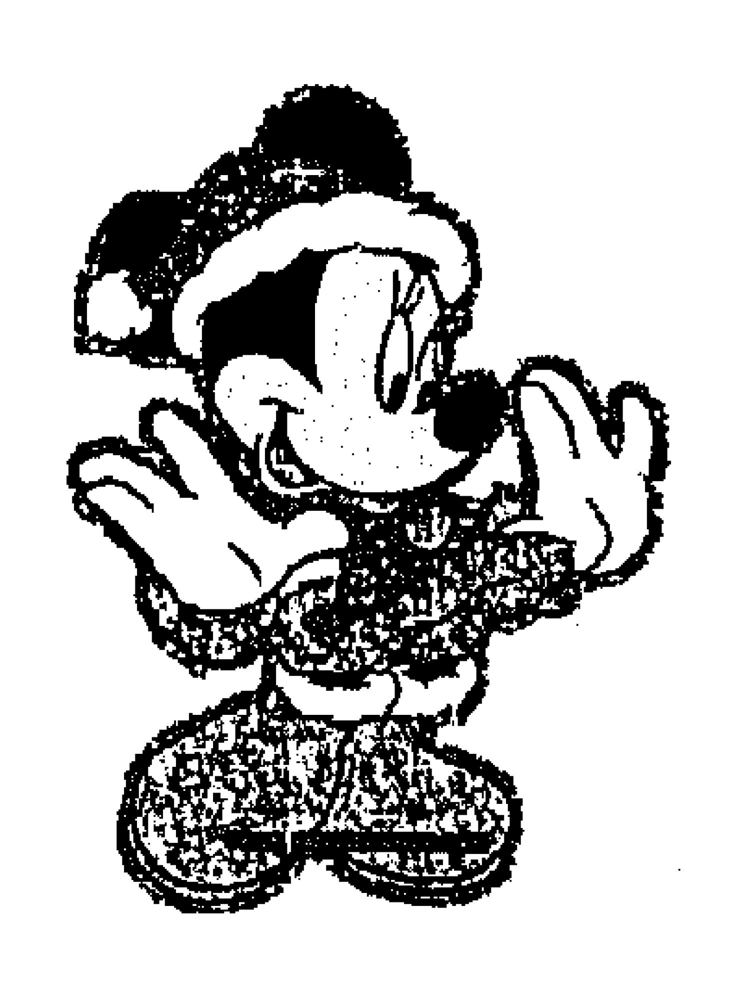
أ. في إحساسي والحدس وفهم معاني الأمور.

ب. في الملاحظة الدقيقة والمباشرة للأشياء والتجارب العملية الواقعية.

10. عندما أكون مع أصدقائي، فأنا أفضل التحدث عن :

أ. المستقبل وكيفية ابتكار الأشياء وتطويرها واحتمالات الحياة؛ مثال: أتكلم عن الاختراعات العلمية الحديثة أو عن أفضل الطرق للتعبير عن مشاعري وأحاسيسي.

ب. الأمور الواقعية والمادية والعملية (الزمن الحاضر والمكان الحالي)؛ مثال: قد أتكلم عن تفاصيل رحلة جميلة قمت بها أو تفاصيل ملابس أو طعام أو غيره.



11. أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن يفهموا:

أ. الصورة الكلية أولا.

ب. التفاصيل أولا.

12. أنا من الأشخاص الذين يفضلون:

أ. العيش في عالم من الخيال والأحلام بدلا من الواقع.

ب. التركيز على واقع الأشياء بدلا من تخيلها.

13. أنا في العادة :

أ. استطرد دائما في وصف الأشياء وذكر كافة التفاصيل.

ب. لا أميل للمبالغة وأفضل ترك الأمور تسير على طبيعتها.

14. في علاقاتي مع الآخرين، فأنا أعتقد أنه :

أ. هناك مكان للتطوير وللتحسين دائما.

ب. إذا لم يكن هناك خلل في العلاقة، فلا داعي للإصلاح.

15. غالبية قراراتي تعتمد على:

أ. عواطفي بشكل أساسي (ما أحب أو أكره) وأحياناً مع استخدام القليل من العقل والمنطق.

ب. عقلي في المقام الأول وأحياناً بعضا من عواطفي.

16. استطيع أقول ان شعوري أقوى تجاه:

أ. احتياج الآخرون للدعم وللتعاطف.

ب. خروج الآخرين عن لغة المنطق والعقل.

17. عندما أقطع علاقتي مع أحد أصدقائي أو معارفي، فإنني:

أ. أترك لمشاعري العنان وأجد قطع العلاقة شيئا صعباً ومؤلما.

ب. عندما أقرر ذلك، فأنا أقطع العلاقة بدون تردد رغم أن ذلك قد يضايقني.

18. في علاقاتي مع الآخرين، فأنا أستطيع:

أ. أن أتوافق عاطفيا، كما أنـي امتلك القدرة على التعبير عن مشاعري وأحاسيسي دون تفكير.

ب. أن أتوافق عقليا، كما أني امتلك القدرة على التواصل الفطري والنقاش بصورة منطقية ومتزنة.

19. عندما يحدث اختلاف في وجهات النظر بيني وبين أحد أصدقائي، فأنا :

أ. أبذل كل ما استطيع حتى لا أجرح مشاعره، ولا أتفوه بأي كلمة من شأنها أن تؤذي مشاعره.

ب. أعبر عن رأيي فيه بصراحة وبطريقة مباشرة لأني على يقين أن الحق حق.

20.أكثر الناس من حولي يميلون إلى الاعتقاد بأني:

أ. حساس ودافئ المشاعر.

ب. منطقي وصريح في كلامي.

21.أنا أرى أن غالبية خلافي ونقاشي مع الآخرين، يحدث:

أ. بصورة ودية.

ب. بصورة يغلب عليها الطابع العقلي والرغبة في إثبات أني على حق.

22.إذا كان لدي مال ووقت ودعاني صديق لي للسفر معه، فأنا في العادة:

أ. أراجع جدول أعمالي أولاً، قبل اتخاذ قرار السفر.

ب. أحزم حقائبي فوراً وأسافر معه بدون تفكير.

23. عندما أذهب للقاء صديق لي، فأنا:

أ. أتضايق كثيرا إذا تأخر عن موعده.

ب. أشغل بالي كثيرا بالأمر، لأنني من الممكن ان أقع في نفس الخطأ أيضا.

24. الأفضل بالنسبة لي:

أ. أن أعرف مسبقاً بتفاصيل اللقاء(أين سوف أذهب، ومن سوف يكون هناك، والمدة التي سأقضيها هناك، وماذا سوف ألبس، ... إلخ).

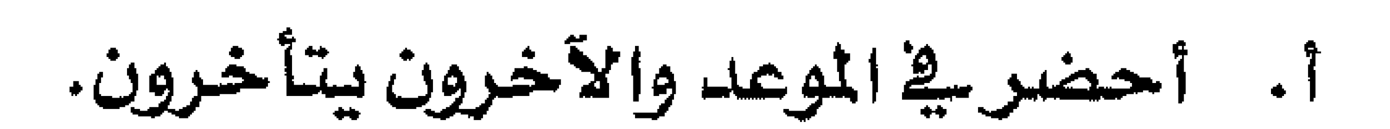
ب. لا أفكر في الأمر، وأترك الأمور تسير على طبيعتها وبدون تخطيط مسبق.

25. بالنسبة لي أفضل ان يكون أسلوب حياتي قائم على:

أ. جدول مواعيد وتنظيم مسبق.

ب. التلقائية والعفوية.

26. عند وجود موعد بيني وبين مجموعة من أصدقائي، فإنه غالبا أن:



أ. أحضر في الموعد والآخرون يتأخرون.

ب. أحضر متأخراً والآخرون يحضروا في الموعد.



27. أنا أميل أكثر إلى أن:

أ. أحسم أمري وأصل إلى قرارات محددة.

ب. أترك خياراتي مفتوحة وأن أجمع المعلومات.



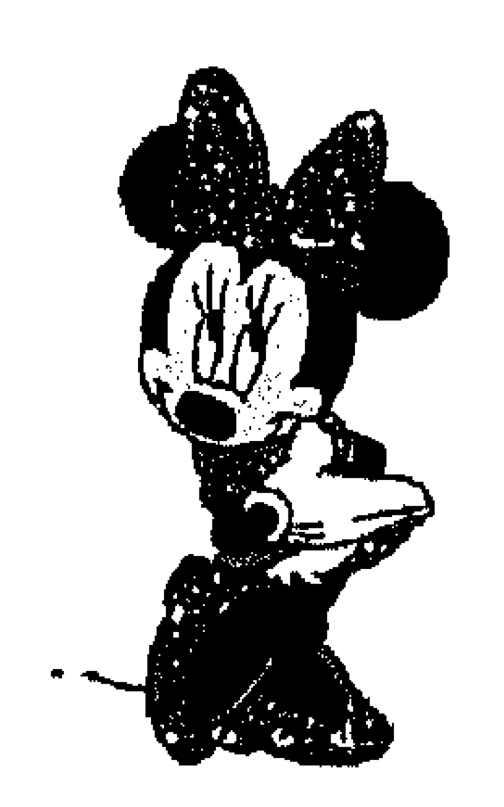
28. أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن:

أ. يستمروا في عمل محدد حتى إتمامه.

ب. يستمتعوا بعمل أكثر من شيء في الوقت نفسه.

## ❖ نتيجة الإختبار .. اقرأ بتمعن وبتركيز:

- إذا كانت اجابتك كلها (أ) فأنت تشتهر بأنك:



**أخصائي العلاقات العامة :**

منفتح .. حدسي .. شاعري .. حكم

صفاتك:

- لديك قدرة عجيبة على فهم الآخرين وقيادتهم.
- أهم شيء في حياتك هو علاقتك بالآخرين .. تهتم جداً بهم وبكلامهم وتمتلك قدرات خاصة في فهم الناس جيداً.
- تستطيع بسهولة قراءة الآخرين وتؤثر فيهم بالتالي بسهولة أيضاً.
- تستطيع أن تقود أي مجموعة أثناء النقاش بكل سهولة بغض النظر عن نوعية من أمامك من الناس.
- لديك مشاعر فطرية فياضة ومتأججة.
- رقيق ومرهف الحس، لا تحاول أن تضايق أحداً أو تجرحه.
- سريع الاستجابة للثناء والمديح، وأيضاً النقد وتأخذ النقد بصورة شخصية .. ولهذا فكثيرا ما يتسبب هذا في نفور الناس منك.
- تساعد الآخرين في الوصول إلى ذواتهم .. فأنت تذكر لهم حقائق عن أنفسهم قد لا يعرفونها، وتعلم كيف يطوروا من أنفسهم.
- سمعتك طيبة مع الجميع لا تتقاتل مع أحد .. طاهر وطيب القلب.
- تساعد الآخرين وتدعمهم وتطورهم وتوظف قدراتهم.
- قائد ملهم ولكنك في نفس الوقت تابع مخلص أيضاً.
- مميز ومشهور .. خصوصاً في المسائل النفسية.
- مبدع قوي وذو بصيرة ثاقبة.

- نظرتك مستقبلية ومثالي.
- محاضر ممتاز خصوصاً فيما يتعلق بالاستشارات النفسية والعلاقات اليومية.



- إذا كانت اجابتك (ب):

أنت تشتهر بأنك:

صاحب المهارات اليدوية:

متحفظ .. حسي .. مفكر .. تلقائي

صفاتك:

- هادئ جداً، ومحافظ، لا تبادر بالكلام .. عميق التفكير داخل نفسك.
- تتناقش بأقل جهد وأقل عدد من الكلمات.
- تراقب الواقع .. تعيش اللحظة.
- لديك قدرة فائقة على التفكير .. مرن وتلقائي .. متكيف مع الأحداث.
- تشاهد الأحداث من حولك بكل برود .. لكنك تقرأ ما بين السطور.
- لا تتكلم عن نفسك .. غامض وصارم.
- عقلك يعمل كالكمبيوتر في الدقة والاستمرارية.
- محايد وموضوعي .. منصف عادل، عقلاني ومنهجي.
- أحياناً تكون مرح بشكل غير متوقع.
- ممتاز في استنباط أصل المشكلة وتحليلها بشكل منهجي .. ثم تعطي خطة منظمة لحل المشكلة.
- تهتم بالسبب والنتيجة .. تهتم بالأمور المادية والمهارات اليدوية.
- لديك مهارات فائقة في مراقبة الأحداث من حولك.

- قدرة كبيرة على التحرك لحل المشكلة بمنتهى الكفاءة .. ولكن بأقل جهد ممكن.
- لا تحب النظريات ولا الخيال فأنت عملي لأبعد الحدود .. تكره الروتين والنظام الذي يقيد الحركة.
- تستمتع بالتحدي خصوصاً المشاكل المعقدة والكبيرة .. وتستمتع أيضاً بحلها.
- تغلب عليك المصلحة الذاتية الشخصية .. بدون أنانية ولكن بعقلانية.
- تتحمل الظروف .. وتتعامل مع أنماط مختلفة من البشر .. وتؤمن بالمساواة بين الناس.
- تغضب من الناس عندما يضيعون وقتك .. وتكون شديداً صارماً معهم.
- تعشق الاستقلالية في حياتك .. ولا تحب أن يتطفل عليك أحد.
- تقرر حياتك بنفسك .. قرارك ملكك فقط.
- كثير النقد بطبعك .. نقدك موضوعي وليس شخصي (لا تتأثر بالأشخاص).
- قوتك في عقلك .. نبيه ذكي .. لماح ولا يخدعك أحد.
- مفتاح شخصيتك في أن تُسأل بصورة منطقية عقلانية.
- كلامك عقلاني ..
- جاف محايد، ولكن لا تقصد أن تجرح أحداً.
- تثق في التجربة ..
- أصحابك قليلون..



- إذا كانت اجابتك موزعة بين (أ+ب):

أنت تشتهر بأنك:

المثالي

متحفظ .. حدسي .. شاعري .. تلقائي

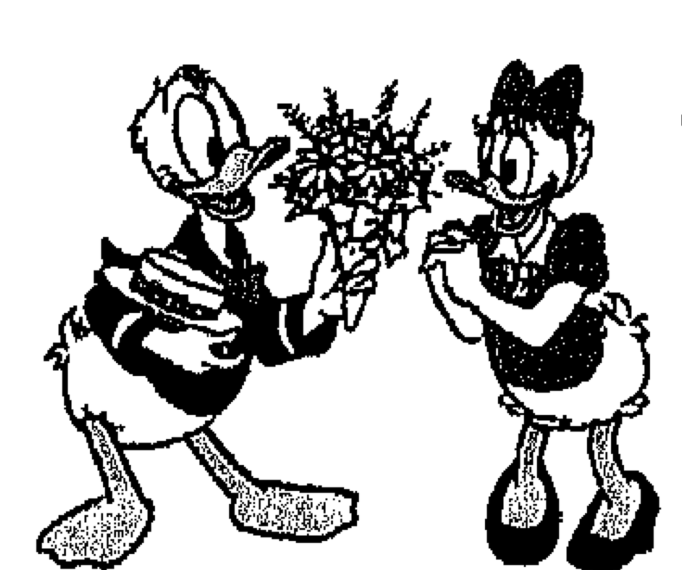
صفاتك:

- غامض ومحافظ..
- كتوم وهادئ..
- علاقاتك محدودة..
- ولا تبادر بالكلام.
- من أصحاب الإلهام والخيال..
- تمتلك عمق في التفكير الإبداعي ولكن فقط في داخل نفسك.
- صاحب قلب رقيق لأبعد الحدود وهذه هي مشكلتك مع الآخرين..
- لأنهم دائماً ما يقللون من قدراتك ويظنونك ضعيفاً.. ولكنك لست ضعيفاً، بل تفضل ألا تضايق أحداً ..
- قوى جداً ولكن داخل نفسك.
- تفهم الناس..
- وتفهم تعقيدات النفس البشرية جيداً.
- لديك قدرة عالية جداً على المرونة والتكيف.
- مثالي في رؤيتك وتصرفاتك وحياتك .. لا تضايق أحداً ولا تتقاتل مع أحد.
- تراقب الأوضاع من حولك في هدوء.
- صاحب ولاء ووفاء عالي جداً .. دافئ المشاعر .. وذو قلب رحيم.
- تحب الناس في داخلك وتحمل في داخلك مبادئ وقيم عالية، والناس لا يحملون مثل هذه المحبة..

- وهذه المبادئ توقعك في صراع مع نفسك ومع الناس لأنهم يتصرفون عكس ما تتوقع.
- متكيف مرن..
- هادئ ولكنك فضولي جداً..
- سريع في الوصول إلى الاحتمالات.
- لا تميل إلى القيادة بل إلى الإتباع..
- تفضل أن تكون مع الجماعة (في رأيك).
- عميق التفكير داخل نفسك.. وشديد التركيز فيما تفكر فيه.
- تلاحظ الفروق الدقيقة بين كلام الناس وأفعالهم..
- وتقيم الناس تقييماً صائباً ودقيقاً.
- تتحمل أكثر من طاقتك.. وتتكيف مع كل الضغوط.
- تميل إلى الشعر والأدب.. وعلوم الإنسان.. والنفس البشرية.
- لديك طاقة جبارة للتركيز في العمل.. ولكن داخل نفسك (تعمل بصفة مستمرة).
- كتوم.. لا تتحدث كثيراً عن خصوصياتك وأمورك الشخصية.
- تقدر وبشدة العلاقات مع الناس.. ولا تفضل العلاقات السطحية.
- تحب تبادل المنفعة (ساعدني وأساعدك).

## ❖ اختبار سريع لشخصيتك:

فيما يلي اختبار سريع لشخصيتك يحتاج إلى عشر دقائق فقط، أجب على الأسئلة بتأن بعد التفكير إذا أردت أن تحصل على نتيجة صادقة و دقيقة.



1. أنت ترى أن المحظوظ حقاً هو الشخص الذي......؟
   أ. لا يخاف شيئاً.
   ب. يتصف بالجمال والثراء.
   ج. ينجح في أن يكون متفائلاً في كافة الظروف.

2. يقدر الآخرون شخصاً ما يجب أن ...؟
   أ. يبدو أمامهم كامل الثقة بنفسه
   ب. يعرف أن يقول الشيء الصحيح في كل مناسبة
   ج. يحرص أن يحصل دائماً على إهتمامهم

3. يمكن للإنسان أن يخرج من مرحلة إكتئاب ...؟
   أ. بالإرادة و الإصرار
   ب. بمساندة و تعاطف المقربين إليه الذين يحبونه
   ج. بالتعرف على حدوده و إمكانياته

4. من عادتك في النوم أن ...؟
   أ. تنام مباشرة بعد يوم حافل بالعمل و النشاط
   ب. تقرأ قليلاً في كتاب او مجلة حتى يغلبك النوم
   ج. تتمهل في فراشك في الصباح بدلاً من ان تنهض على الفور حينما يوقظك المنبه

5. أعظم كارثة يجب أن تخشاها هي ...؟

أ. فيضان يغرق مدينتكم

ب. وباء ينتشر في منطقتكم

ج. زلزال يدمر منازلكم



6. أتعس الأناس هو الإنسان..؟

أ. ضعيف الشخصية و الإرادة

ب. الساذج الجاهل الذي لا يجيد التصرف

ج. منفر الشكل البعيد عن الجمال

7. أحلى ساعات نهاية الأسبوع بالنسبة لك..؟

أ. بعد ظهر يوم الجمعة

ب. مساء يوم الخميس

ج. صباح يوم الخميس

- أكثر إجاباتك (أ):

- أنت نشيط و مندفع.
- تعيش دائماً في حالة تحد و اندفاع.
- تحب أن تربح دائماً لأن الخسارة بالنسبة لك ألم و هوان.
- تشتعل أعصابك بسرعة فتصبح عدوانياً لكنها أيضاً تبرد بسرعة.
- كن مسالماً كل ما أمكنك هذا ولا تنكب على الجوائز و الإنتصارات مهما كان ثمنها.

- أكثر إجاباتك (ب)

- أنت شخص مشاكس ذو نزوات.
- تحب أن تسيطر دائماً على المواقف و الأشخاص.
- تعاني كثيراً من القلق و الضجر.
- لكن باستطاعتك أيضا أن تكون ساحراً فاتناً محبوباً من الجميع.
- كما أنك تحترم السلطات و التقاليد و الآخرين و يمكنك أن تدير الأمور دائماً لمصلحتك.

- أكثر إجاباتك(ج)

- تحب أن تتمتع بكل لحظة من الحياة لأنك تدرك أن كل لحظة تعيشها ستصبح فوراً جزءاً من الماضي لأن الأحداث قصيرة العمر و إن كل شيء سيمر و ينتهي بسرعة، هذا الإقتناع يجعلك متشائماً عادةً، مكتئباً و منقبضاً في بعض الأحيان ...
- تتفاءل و تتمتع بكل لحظات حياتك

### ❖ اختبار أول حرف من اسمك!!

- إذا كان إسمك يبدأ بالحروف النارية و هي : أ ، ه ، ط ، م ، ف ، ش ، ذ

فأن صاحبها معجب بنفسه ، عصبي ، نشيط و حيوي ، متكبر ، مثالي فى مواقفه، ذكي، عاطفي.

- أما إذا كان يبدأ بأحد الحروف الترابية وهي: ب ، و ، ي ، ن ، ص ، ث ، ض

فأن صاحبها متواضع، طيب القلب، صبور، رزين، وفي في عواطفه.

– أما الحروف الهوائية وهي :ج ، ز ، ك ، س ، ق ، ت ، ظ

أنه عطوف، متأمل و خيالي، بحاجة إلى الحب و الرومنسية، سريع التأثر.

– أما الحروف المائية وهي: د ، ح ، ل ، ع ، ر ، خ ، غ

أنه صاحب خيال واسع، بسيط، حسن التصرف، كريم.

فأي من الحروف أنت او أنتِ؟

### ❖ إختبار شخصية الفتاة عن طريق شعرها و حركاتها:

لكل فتاة شخصية تخصها، منها المدللة و منها الجذابة و منها الإنطوائية.. و لكن لمن تنتمي أنتِ؟

الإنطوائية:

الفتاة التي تربط شعرها و تشده خلف أذنيها في لغة الشعر يعني انها إنسانة إنطوائية تميل إلى العزلة، حريصة ولا تعطي ثقتها بسهولة، جدية لحد كبير.

– البسيطة:

الفتاة التي تلعب بشعرها و ترفعه بأصابعها حتى يظهر جزأ من عنقها تكره كل ما يقيد حريتها، تميل الى البساطة في مظهرها و تعاملاتها و تحب ربط العلاقات مع الناس.

- الجذابة:

الفتاة التي تلف شعرها حول اصبعها غالبا ما تكون تحب جلب الأنظار اليها، تتحكم فيمن تحب من الناس، و تحب أن تُمدح.



- المدللة:

الفتاة التي تدخل أصابعها في شعرها و تعبث به تتمتع بالدلع والتلقائية و تحب المغامرة و التحدي.

❖ **إعرف شخصيتك من: لون، كثافة، ملمس، و طول شعرك**

- بالنسبة للون...

الأسود: صاحبة هذا اللون تملك شخصية قوية و مبهرة، إنسانية، تحب الظهور، عصبية فهي تغضب من أمور بسيطة و تصبح حليمة في أمور صعبة، تحب التجدد في كل شيء دون تردد و لكنها تتردد كثيراً في تغيير لون شعرها و من الصعب بأن تقوم بتغييره على الرغم من أنها متجددة، هادئة و رومانسية.

الشعر البني الغامق: إنسانة غريبة في طباعها فأحياناً تجدها إنطوائية و أحياناً تجدها إجتماعية، تحب الأطفال لدرجة تمثيلها لهم، تسعى للشهرة بشكل بسيط، خجولة و مندفعة ومتجددة، كثيراً ما تقوم بتغيير لون شعرها لأنها تشعر بالملل من كل شي يحيط بها.

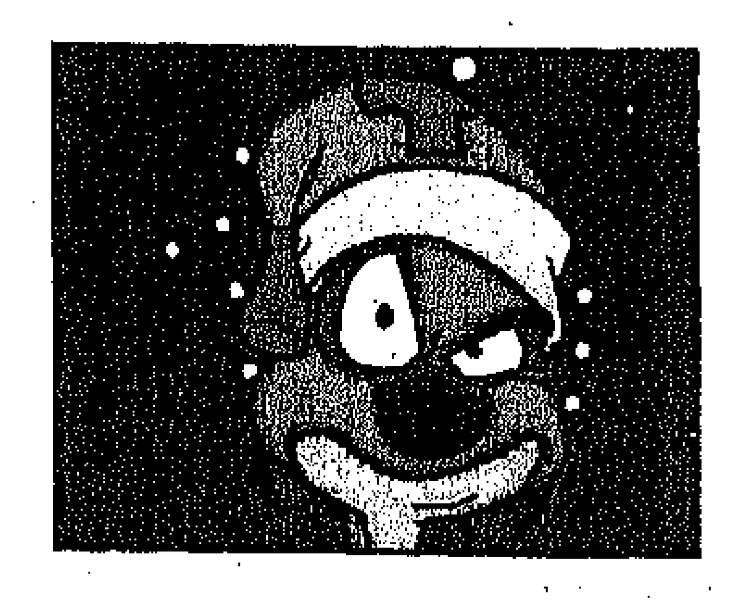
الشعر الكستنائي: غريبة جداً جداً وعاطفية لدرجة لا تحتمل ولكنها خبيثة ومتشائمة من كل شيء، إنها إنسانة متسرعة في قراراتها مندفعة في حل الأمور كلها مهما كان عظمتها ولكن يشهد لها الجميع بأنها طموحة، تحب الأضواء، يهمها الرجل الثري الجميل وتحب الجمال علماً بأنها فوضوية جداً جداً لدرجة تكرهها هي.

الشعر الأشقر بأنواعه: إنسانة متمسكة بجمالها ولكنها لا تثق بنفسها كثيراً وغالباً ما تراها مرتبكة ومنفعلة فهي إنسانة بيتوتية وتحب الإنطلاق مع كل غريب وعجيب، تحب الناس وبعضهن تعتمد بجمالها على لون شعرها لأنه محبب لدى الجميع رجالاً كانوا أو نساء.

- بالنسبة للكثافة...

صاحبة الشعر الكثيف: إنسانة هادئة وطموحة ولكن تصادق الكثير من العقبات التي تمر عليها بسلام، إنها ذواقة ومتفائلة، تسعى دائماً لإحاطة شعرها بشيء يلم بعثرته وأحياناً تكره نفسها من كثافة وغزارة شعرها لأنها تعتبره لا يليق بأنوثتها على الرغم من أنه أكثر جاذبية وجمال من الشعر الخفيف.

صاحبة الشعر الخفيف: تحب البساطة وتسعى للأطفال دائما، إنسانة تشعر بعدم الإستقرار حتى ولو كانت مستقرة يائسة نوعاً ما، تحب تغيير لون شعرها كثيراً حتى لا ينتبه الآخرين لضعفه، تقوم بإظهاره بأي شكل من الأشكال ولكن وعلى الرغم من كل معاناتها منه فهي تعتز به أكثر من صاحبة الشعر الكثيف.



- بالنسبة للملمس...

الشعر الناعم: شخصية بسيطة مترددة في كثير من الأعمال، إنسانية قليلاً ما تجدها، لاتجيد إستغلال وقتها ولا علاقاتها على الرغم من أنها إجتماعية بطبعها إلا أنها خجولة في كثير من الأشياء.

الشعر المتوسط الملمس: إنسانة عصبية و يأتي الأمر على حسب الظروف التي تمر فهي إنسانة طموحه و لكنها تشعر بالتذبذب و عدم الإستقرار على الرغم من أنها قليلاً ما تشعر بهذا الأمر إلا أنها تكرهه بنفسها و تشعر بأنه يعيبها او يؤذيه.

الشعر المجعد: إنسانة تملك شخصية قوية، مرحة جداً، هادئة، طموحة، تعشق الإستقرار، تسعى للتجديد و لكنها تشعر أحياناً بالملل الناتج عن إرهاقها في إيجاد الشكل المناسب لظهورها على الرغم من ذلك هي إنسانة متفائلة و تحب للأطفال.

- بالنسبة للطول...

الشعر الطويل: يدل على الهدوء و حب الرومانسية و الوحدة و الحياة الفكلورية أي الإلتزام بالأصالة و صاحبة هذا الشعر إنسانة معتدلة، هادئة، دقيقة في أي عمل تقوم بعمله، لا تنظر لشيء بقدر ما تنظر لعملها و نجاحها، و لكن بالرغم من كل هذا تجدها إنسانة خجولة و إنطوائية.

الشعر المتوسط الذي يصل لنصف الظهر: كثيراً ما يقال عنها متعجرفة و لكن مظهرها الخارجي لا يفسر ما بداخلها فهي إنسانة محبوبة و لطيفة، طيبة و لكنها حريصة جداً و دقيقة و لا تحب أن يتصورها الناس بشكل يختلف عن حقيقتها فهي إنسانه عادلة و تصلح بأن تكون محامية او محققة او باحثة.

الشعر المكثف (الكاريه): يقال بأنها إنسانة بسيطة و مرحة و متجددة، تحب الإنطلاق للأفضل في دنيا الموضة، إنسانة منظمة و لكن على الرغم من تنظيمها فهي إنسانة عشوائية و تجدها في بعض الأحيان منظمة في شكلها فقط اما عملها تشعر و كأنها مجبوره عليه فهي إمرأة لا تصلح بالعمل الحسابي إنما العمل البسيط الذي لا يأخذ وقتها، تعتقد بأن صديقتها أولى الناس به.

الشعر القصير: إنسانة مستهزئة في الأمور الشخصية و جدية في عملها، فعندما تراها تشعر بأنها إنسانة لا مبالية بكل شؤون حياتها على الرغم من أنها إنسانة عملية و للحقيقة هي مستهترة في علاقتها بالناس لأنها تعتقد بأن البشر لن ينقذها فهي شخصية غريبة جداً و من الصعب فهمها، منطلقة لكنها حنونة جداً فلا تسعى لظلم او جرح إنسان.

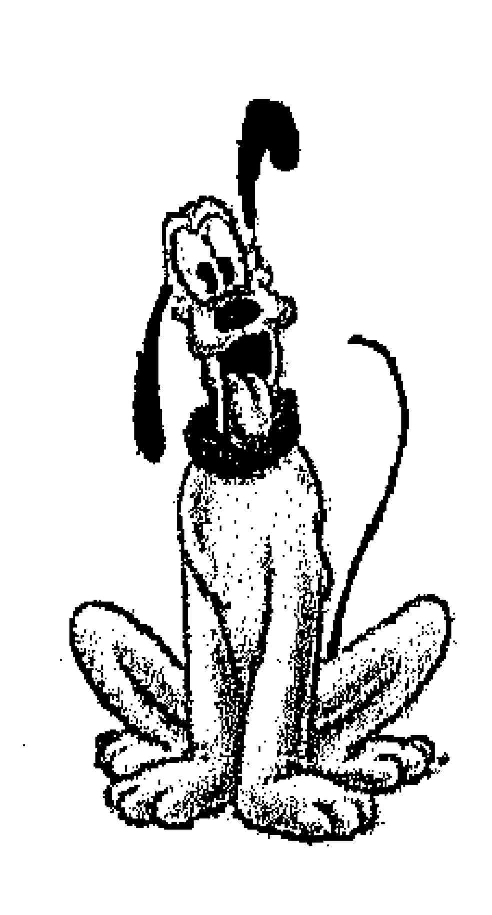
❖ كيف (تعرف شخصيتك) بـ4اسئله وبنسبة95 .....%

لا تغش بالنظر إلى الأسئلة مسبقا فالدماغ كالمنطاد يعمل بشكل أفضل حين يكون مفتوحا. هذا الاختبار ممتع ولكن عليك أن تتبع التعليمات ولا تغش.

تمنى شيئا قبل أن تبدأ الاختبار .

❖ تحذيرا

- أجب على الأسئلة فيما انت تتدرج إلى الأسفل
- لن تحصل على النتائج الصحيحة ان اطلعت على الأسئلة مسبقا لذا عليك ان تنزل ببطء .



يجب أن:

- تحضر ورقة وقلما لتسجل اجابتك وأجب بكل صراحة

**شخصيتك أعرفها**

1. رتب هذه الحيوانات الأربعة حسب الترتيب الذي تفضله:

بقرة ، نمر، خروف، حصان .

2. اكتب كلمة واحدة تصف فيها الآتي :

كلب، قطة، فأر، قهوة، بحر.

3. فكر في شخص(يعرفك ومهم بالنسبة إليك) لتربطه بأحد الألوان التالية(لاتكرر إجابتك مرتين) ضع اسم واحدا فقط لكل لون:

أصفر، برتقالي، أحمر، أبيض، أخضر

- هل انتهيت؟
- تأكد من أن أجوبتك هي بالضبط ماتريده حقا.
- انظر إلى التفسير في الأسفل ولكن
- كرر امنيتك مرة أخرى أولا

1. هذا تفسير الأولويات في حياتك من الأهم إلى الأقل أهمية لديك:

- البقرة: ترمز إلى المستقبل المهني.
- النمر: يرمز إلى عزة النفس.
- الخروف: يرمز إلى الحب.
- الحصان: يرمز إلى العائلة.



2. وصفك للكلب يرمز لوصفك لشخصيتك.

- وصفك للقطة يرمز لشخصية شريك حياتك.
- وصفك للفأر يرمز لشخصية أعدائك.
- وصفك للقهوة يرمز لاحساسك تجاه الجنس.

- وصفك للبحر يرمز لوصفك لحياتك.

3. الأصفر: شخص لا يمكنك أن تنساه أبدا

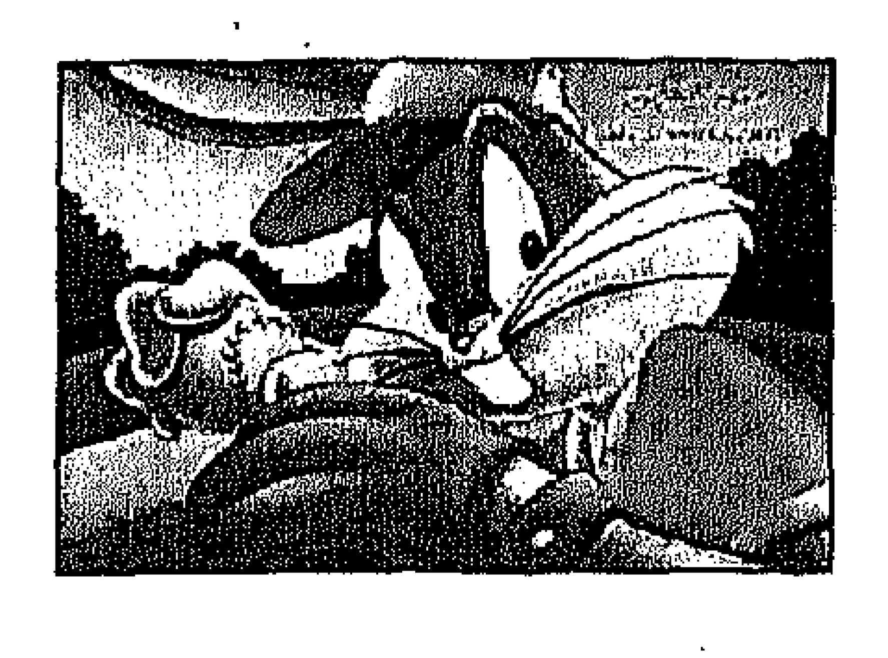
- البرتقالي: شخص تعتبره صديقا حقيقيا لك
- الأحمر: شخص تحبه فعلا
- الأبيض: توأم روحك
- الأخضر: شخص سوف تتذكره لبقية حياتك

❖ **أي نوع من الصديقات أنتِ؟ اختبري نفسك:**

عرفي على مدى حب صديقاتك لكِ، و هل أنتِ صديقة صدوقة و حقيقية أم أنك من النوع الأناني لا يهمك سوى نفسك فقط، يمكنك التأكد من ذلك بالإجابة على أسئلة الاختبار الآتي:

1. إذا رأيتِ أحد صديقاتك جالسة في وقت راحة العمل أو الدراسة بمفردها و قد بدا عليها الحزن الشديد ـ علماً بأنها ليست صديقتك المحببة إلى قلبك ـ هل
   أ. لا أهتم فما دامت غير محببة إلى قلبي فلماذا أتطفل عليها؟.
   ب. ربما أسألها عما إذا كانت تعاني من أمر ما ثم أذهب .
   ج. أقترب منها بهدوء و أجلس قريبها و أسألها عما يضايقها و أصر على أن تخبرني لعلي أساعدها أو أخفف عنها.

2. هل تساعدين صديقتك إذا كلفت بعمل زائد عن المعتادة عليه؟
   أ. كلا نادراً ما أساعدها
   ب. قليلاً ما أساعدها
   ج. نعم أساعدها كثيراً في أعمالها



3. حين تغيب صديقتك عن العمل أو الجامعة فترة ثم تريها هل تسألينها عن أحوالها بالتفصيل و ماذا فعلت ؟

أ. كلا أكتفي فقط بالسلام عليها و السؤال على حالها بسرعة

ب. أحياناً حسب قربها مني

ج. نعم أسألها عن حالها بالتفصيل لتشعر بمدى اهتمامي و حبي لها

4. سألتك صديقتك عن فستانها الجديد، و كان ألوانه غير متناسقة أبداً، لكنها كانت سعيدة و معجبة به، فكيف تخبرينها برأيك ؟

أ. بصراحة... ألوانه فاقعة جداً

ب. لا بأس به لولا ألوانه

ج. جيد و جميل... لكن لا أعرف... ألا تبدو ألوانه غير متناسقة بعض الشيء!!!

5. أهدتك صديقتك ساعة عادية لا تعجبك كثيراً، و لديك ما هو أجمل منها هل تقومين بارتدائها أمامها ؟

أ. ظن أن هذه الفكرة ستطرأ على بالي إذا كانت الساعة لا تعجبني لماذا أرتديها ؟

ب. ربما، إذا كانت ملائمة لما أرتديه

ج. بالتأكيد سأحرص على ارتدائها أمامها حتى أسعدها



6. هل تكثرين من التبسم في وجه صديقاتك عند رؤيتهن ؟

أ. ماذا ؟ هل أنا مجنونة؟ لا أحب التبسم دون سبب

ب. أحيانا... حسب حالتي المزاجية

ج. نعم أحب أن أكون بشوشة و أتبسم في وجه من أنظر إليه

7. حين تتجولين في العمل أو الجامعة هل تلقين السلام على صديقاتك حين تريهم؟

أ. كلا لم أقم بهذا من قبل

ب. أحياناً و لكن على صديقاتي المحببين إلى قلبي

ج. نعم أحب أن أسلم على كل من أمر به كي أكسب الأجر من الله

بعد الإجابة أعطِ نفسك درجة لكل إجابة (ب) و درجتين لكل إجابة (ج) ولا شيء للإجابة (أ)، ثم قومي بحساب الدرجات و اعرفي شخصيتك مع صديقاتك

- من 10 إلى 14: لطفك وطيبتك جعلتكِ محبوبة من صديقاتك، أنتِ شخصية طيبة، استمري في تعاملك الطيب مع صديقاتك و داومي على هذه الصفات.
- من 5 إلى 9: انتِ شخصية وسطية في التعامل فلا تبذلين الكثير من أجل صديقاتك، و لكن قد تفسد هذه المعاملة علاقتك ببعض صديقاتك، فاحرصي على حسن التعامل معهن لأن الابتسامة في وجه أخيك صدقة، و هي من أول آداب المعاملة.
- من صفر إلى 4: لا بد أن تراجعي حساباتك و اسألي نفسك " هل تحبك صديقاتك؟ هل قدمت لهن حسن المعاملة أو أي ثناء أو اهتمام ومساعدة؟ هل تهتمين بمشاكلهن؟ هل تتحدثين معهن بطيبة و احترام أم بخشونة و جرأة تجرح مشاعرهن؟ " فكري جيداً و غيري أسلوبك في التعامل معهن، لأن صديقاتك ستنفض من حولك.

## ❖ هل انت غامض ام لا؟ !

هذا الاختبار يبين إلى أي مدى أن تكون شخصيتك غامضة أو واضحة أو الى أي مدى تتسم بالصراحة والبساطة.

عليكم الاجابة بالأسئلة بنعم او احيانا او لا..

1. هل تخبر اقرب الاصدقاء اليك بكل اسرارك؟
2. هل اخبرت زوجك "زوجتك" بكل تفاصيل علاقاتك العاطفية قبل الزواج؟
3. هل تتحدث بصراحة مع معظم الناس؟
4. هل تتحدث بصراحة مع رؤسائك؟
5. هل تخبر المحيطين بك لماذا إتخذت قرارا ما؟
6. هل تقول للمحيطين لك لماذا قمت باسلوب او تصرف ما؟
7. هل تحب اللوحات او الرسومات البسيطة والمباشرة والواضحة الدلالة؟
8. عندما تطلب من شخص ما شيئا معينا هل تدخل في الموضوع مباشرة؟
9. عندما تتحدث مع الآخرين هل تدخل في الموضوع مباشرة وتحدد ماذا تريد توصيله اليهم بوضوح؟
10. هل انت صادق مع الاخرين في معظم الوقت؟
11. عندما تعود من سفر لك في الداخل او الخارج هل تخبر المحيطين بك ماذا حدث؟
12. هل تحب العمل الفردي اكثر من الجماعي؟
13. هل تفضل الجلوس معظم الوقت بمفردك؟
14. عندما تتحدث هل تستخدم مصطلحات غير مألوفة او صعبة الفهم او جمل طويلة؟
15. هل تحب ان يقول عنك الناس انك غامض وليس من السهل معرفة ما في داخلك؟

اعط نفسك (2) في حالة الاجابة بنعم و(1) في حالة الإجابة "احيانا و (صفر) في حالة الاجابة "لا" عن الاسئلة (1 – 11).

اعط نفسك صفراً في حالة الاجابة بنعم و في حالة الاجابة بأحيانا اعطي نفسك "1" وفي حالة الاجابة بلا اعطي نفسك "2" عن الاسئلة (12– 15)



**تفسير النتائج:**

1. اذا حصلت على 24 درجة: فأكثر فأنت شخص غير غامض شخص يتصف بالوضوح والبساطة والصراحة الذي في قلبك على لسانك ولكن حذار من الصراحة الكاملة التي قد تخلق لك بعض المشاكل وحذار من افشاء اسرارك او اسرار الغير.
2. اذا حصلت على 17– 23: انت احيانا شخص غامض واحيانا شخص يتسم بالوضوح والبساطة والصراحة ننصحك بالاستمرار على ماأنت فيه وانت تعرف متى تتحدث وماذا تقول ومتى تصمت؟
3. اذا حصلت على 16 فأقل انت شخص غامض ننصحك بان تقرأ جيدا النصائح لتتعرف على سلبياتك المترتبة على الغموض فهذا غير جيد لك..

**❖ اكتشفي نوع خجلك بخمس اسئلة:**

الخجل سمة محببة في البنات بشكل عام، والخجل الإجتماعي يعتري معظم البنات. وخاصة الفتيات الصغيرات عندما يجدن انفسهن في الأماكن العامة أو في اجتماعات عمل أو مقابلة رسمية، غير أن الخجل النفسي مسألة آخرى.....

فهذا النوع من الخجل قد يؤثر تأثيراً كبيراً في السلوك وفي الشخصية...... وإذا كان الخجل الإجتماعي يخف أو يتلاشى مع الزمن، فالخجل النفسي يكون عنيفا ومتشبثاً وقد لايمكن التخلص منه إلا ببذل جهد كبير....

والتدريب على اكتشاف اعماق النفس....

هذا الإختبار يساعدك على اكتشاف نوع خجلك لتكوني أفضل حالاً.

**اطرحي على نفسك الأسئلة التالية واشيري إلى الجواب المناسب:**



1. تتلقين دعوة لحضور حفل ضخم؟

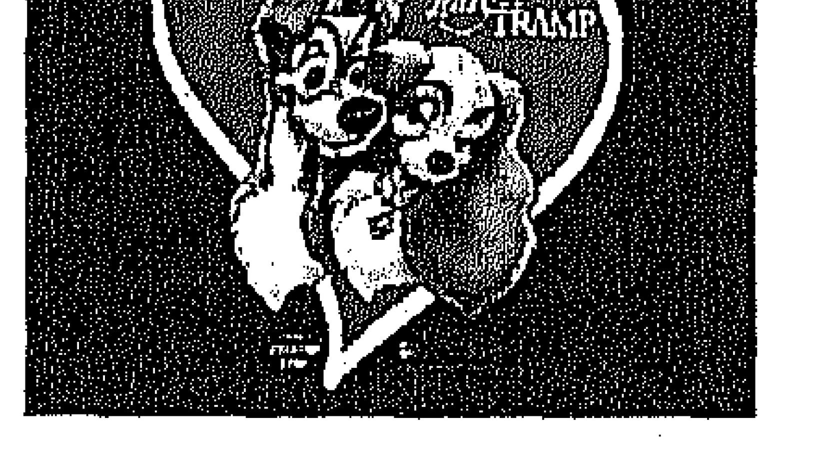


أ. البي الدعوة على الفور

ب. أتردد قليلاً ثم أذهب

ج. أتردد كثيراً وقد أعتذر

2. طرح عليك سؤال غير متوقع في جلسة عامة؟




أ. أجيب أو أعتذر بلباقة عن الإجابة

ب. اشعر بالإرتباك واطلب طرح السؤال ثانية

ج. اتلعثم ولا أعرف كيف اتصرف

3. طلبت منك صديقة اعلان رأيك الصريح بصديقة ثالثة؟

أ. اتحدث بلباقة ولا أقدم اجابة واضحة

ب. أقول رأي ثم أندم

ج. اصارحها أنني أفضل اعلان رأيي في حضور الصديقة المعنية

4. وجدت نفسك مظلومة في موقف معين - مع العائلة أو العمل؟



أ. أدافع عن نفسي من دون تردد

ب. أشكو إلى صديقة مقربة

ج. أشعر بكآبة ويأس

5. هناك مايضايقك في سلوك شخص مقرب إلى نفسك مما يحرجك أحياناً؟

أ. أبحث عن فرصة مناسبة لأصارحة

ب. أتردد وأحاول الإشارة للموضوع من بعيد

ج. لاأستطيع المصارحة

النتيـــجة:

❖ إذا كانت معظم إجاباتك: (أ)

تعانين في بعض المواقف من الخجل الإجتماعي خاصة في الأماكن العامة أو الحفلات الضخمة.. لكنك تملكين اسلوباً يساعدك على تخطي الخجل وتحيطين نفسك بالصديقات مما يخفف أو يبعد عنك الشعور بالحرج... خجلك عموماً جيد ومحبب ولايمنعك من الصراحة التي تفضلينها .

نصيحتنا لك......

يمكنك أن تكوني أفضل حالاً في تشجيع الآخرين على تخطي حاجز الخجل ومعاملتك بالمثل

❖ إذا كانت معظم إجاباتك(ب):

تعانين من نوعين من الخجل الإجتماعي والنفسي لكن بحدود وفي مواقف معينة الغريب أن قدرتك على تجاوز الخجل النفسي أحياناً تفوق قدرتك على تجاوز الخجل الإجتماعي.

عموماً تستطيعين التكيف والإنسجام مع محيطك من دون أن يكون الخجل عائقاً كبيراً.

نصيحتنا لك.........

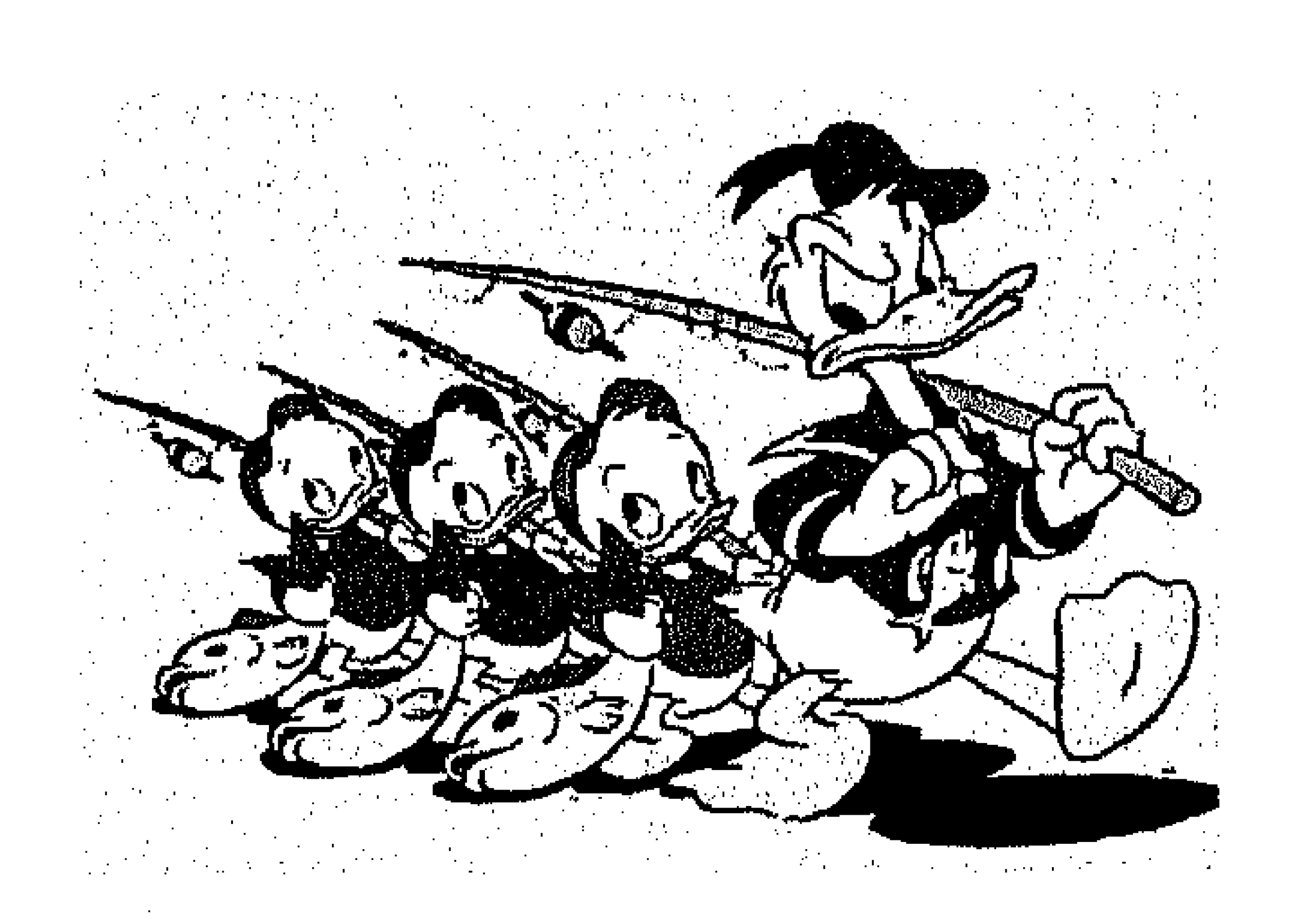
ترددك أحياناً يربك الآخرين، حاولي أن تخففي منه، وهذا سيجعلك أكثر جرأة في بعض المواقف.

❖ إذا كانت معظم إجاباتك (ج ):

أنت بحاجة إلى بذل الكثير من الجهد كي تتغلبي على خجلك الذي يشدك إلى العزلة في كثير من الأحيان.. دربي نفسك تدريجياً على الشجاعة عبر وضعها في مواقف لايمكن التراجع عنها وعززي علاقاتك بصديقات وقريبات لايعانين من الخجل.

نصيحتنا لك..........

التدريب اليومي على تخطي حاجز الخجل حاجة ملحة وإلا خسرت الكثير من حقوقك

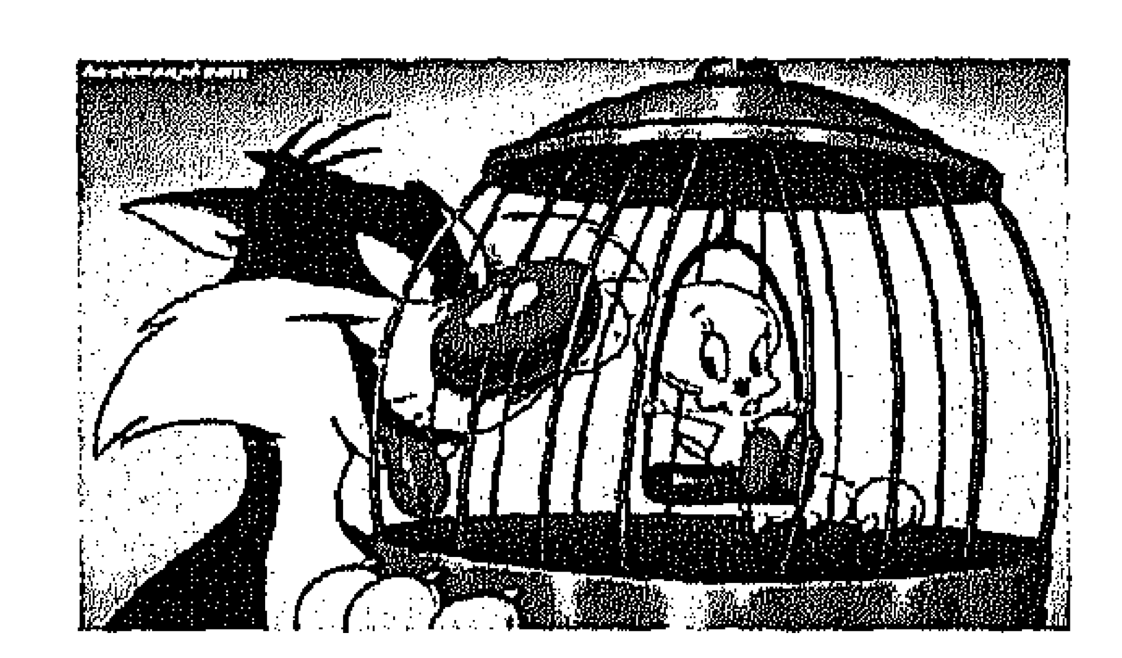


## ❖ اختبر شخصيتك:

1. اذا كنت في غابه وجدت انواع من الكاسات فيهاماء فأيها تختار لتشرب في:

- الورق
- الخشب
- الحديد
- الكريستال

2. هناك سور عالي ماذا تحب ان ترى خلفه:

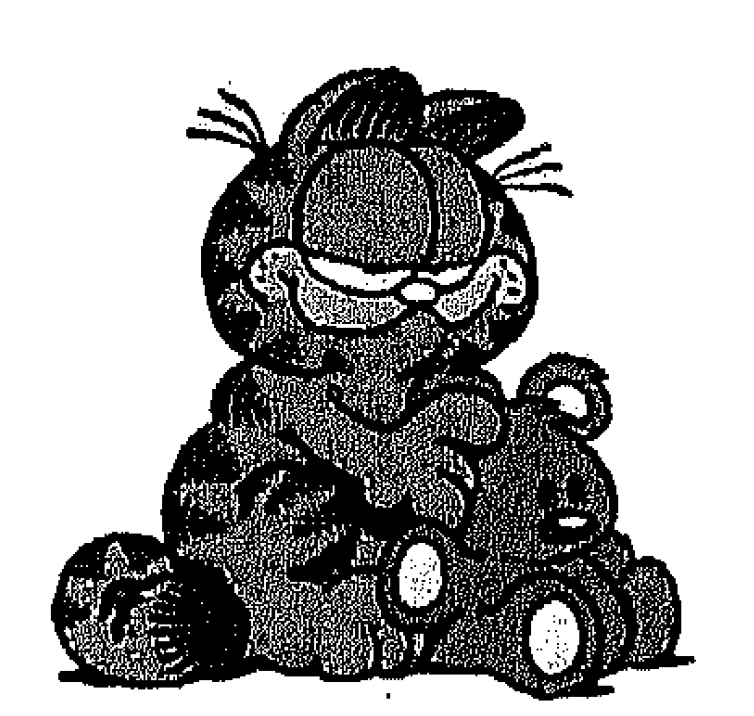


- هرة
- بحر
- غابة
- حيوانات مفترسة

3. انت في غابه و وجدت رجل عجوز هل تسلم عليه:

- نعم
- لا

4. هناك جبل عالي اخضر هل تود الصعودعليه:



- نعم
- لا

5. اختار احد من الحيوانات التالية:

- ارنب
- اسد
- خيل
- هره
- بومه
- طاووس

6. اختاراحد من الاشكال الاتية:

- مربع
- دائره
- مستطيل

7. رتب هذه الحيوانات حسب الافضلية:



- الخيل
- القرد
- البقره
- النحله

8. اختارخمسه (5) اشخاص تحبينهم و اختار لكل واحد منهم لون:

- ابيض
- احمر
- اصفر
- موف(بنفسجي )
- اخضر

9. اختار احد الكلمات الاتية:

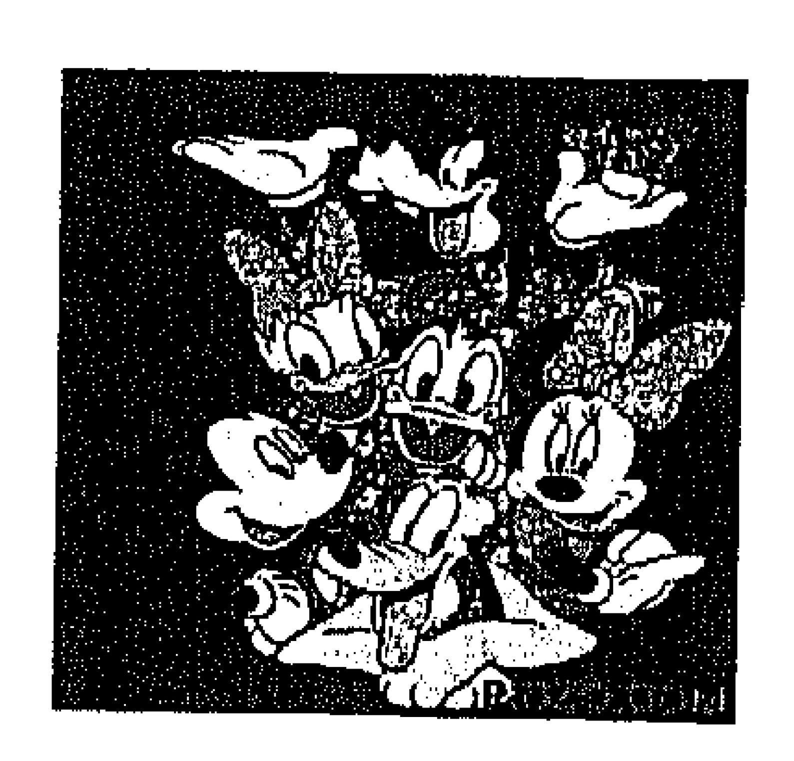
- قهوة
- الكلب
- بحر
- الهرة
- الحمامة

الاجوبه:

1. اذا كنت في غابه و وجدت انواع من الكاسات فيها ماء فأيها تختار لتشرب فيه:

- الورق: انسان حساس و يتأثر بسهوله
- الخشب: انسان قوي من الخارج ضعيف من الداخل
- الحديد: انسان قوي الشخصيه و صلب متماسك لا يهزه ايشئ
- الكريستال: انسان شفاف رقيق لا يحب الكذب شديد الحساسيه ونظرتك للحياة جميله تحب/ يحب الجمال

2. هناك سور عالي ماذا تحبان ترى خلفه:



- هرة: انسان مثالي
- بحر: انسان عنيد
- غابة: انسان يحب الخير
- حيوانات مفترسة: انسان قوي وشجاع

3. انت في غابه و وجدت رجل عجوز هل تسلم عليه:

- نعم: لا تخاف الموت
- لا : تخاف الموت

4. هناك جبل عالي اخضر هل تود الصعود عليه:

- نعم: متفائل/ متفائلة في حياتك
- لا : متشائم/ متشائمة في حياتك

5. اختار احد الحيوانات التالية:

- ارنب: انسان ذكي جدا
- اسد: شخص ذو صفات سيئة
- خيل انسان اصيل ذو مشاعر قوي/ قويه في الحب و الكراهيه
- هره: انسان / انسانه حنون / حنونه يحب / تحب الحياه
- بومه : انسان حسود
- طاووس: انسان مغرور يحب / تحب جرح الاخرين

6. اختار احدالاشكال الاتية:

- مربع: يحب / تحب الترتيب و التنظيم و لكن يوجد نقص في شخصيتك
- دائره: يحب / تحب الانحياز و لا يحب / تحب العمل
- مستطيل: يحب / تحب الترتيب والتنظيم

7. رتب الحيوانات حسب الافضلية:

- الخيل : لديك عزه نفس
- القرد : يحب / تحب المال
- البقره : يحب / تحب اهلك
- النحله : يحب / تحب العمل

8. اختار خمسه (5) اشخاص تحبينهم و اختار لكل واحد منهم لون:

- ابيض: توأم روحك
- احمر: الحب الكبير
- اصفر: يحب / تحب كل صفاته
- موف (بنفسجي): تشتاقين اليه
- اخضر: شخص تعتمدين عليه

9. اختار احد الكلمات الاتية:

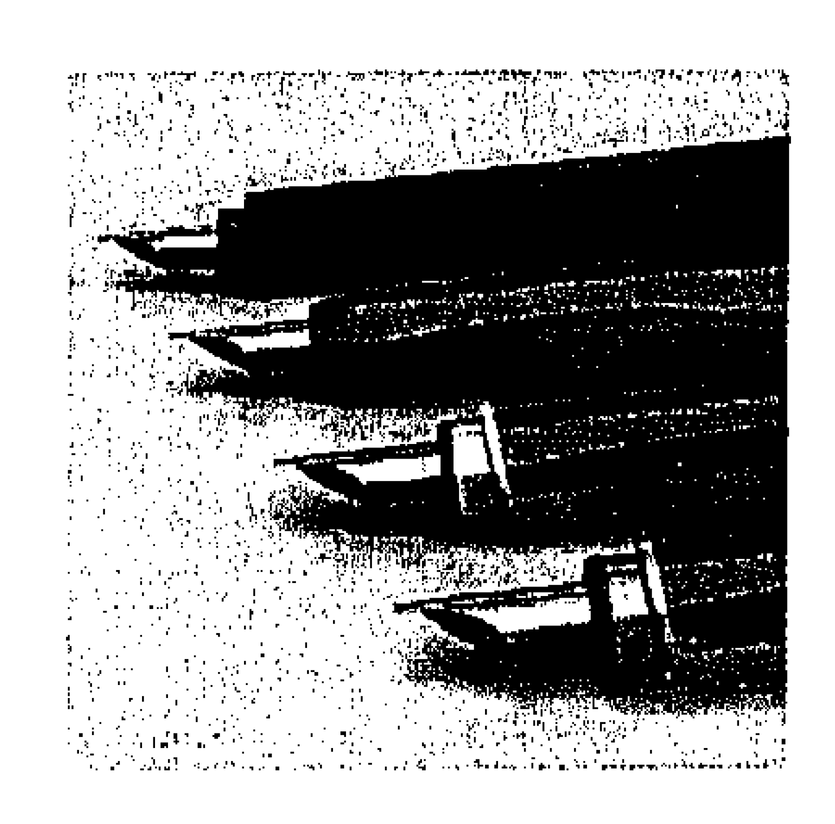
- قهوة : تحب الزواج وتفكر به دائما
- الكلب : تحب الناس
- بحر: تحب الدنيا
- الهرة : تحب نفسك
- الحمامة : تحب شخص ولكن تكابر وتنكر ذلك عند اللقاء



### ❖ اعرف شخصيتك من لون القلم اللذي تحبه:

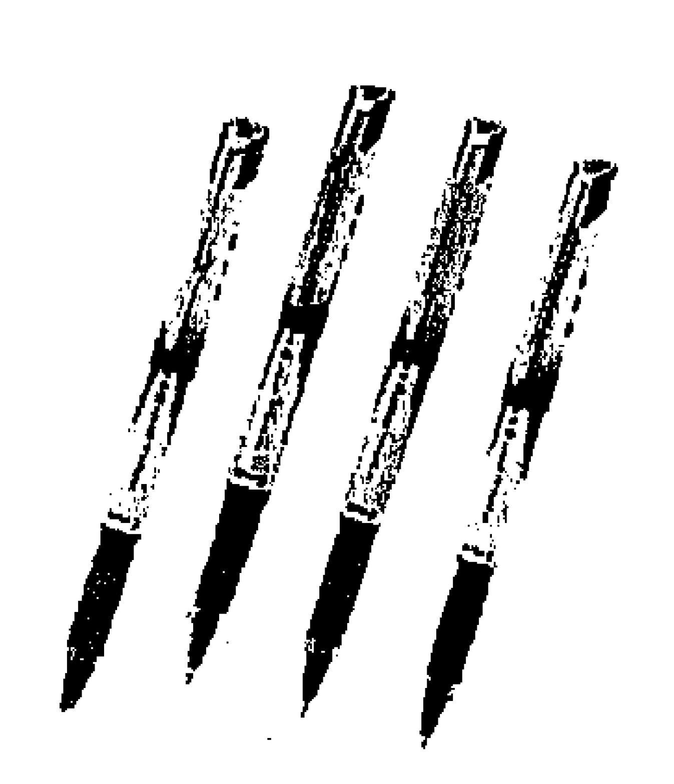
**حدد لون القلم اللي تحب تكتب فيه:**

أريد كل واحد يختار لون القلم المفضل للكتابة:



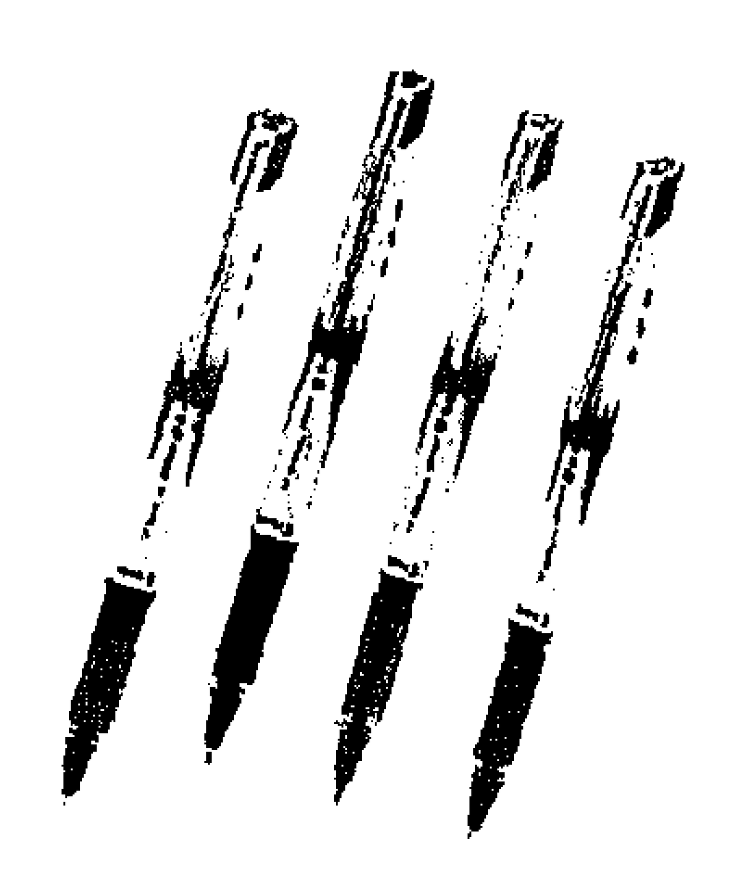
- ازرق
- اسود
- احمر
- اخضر

**النتائج:**



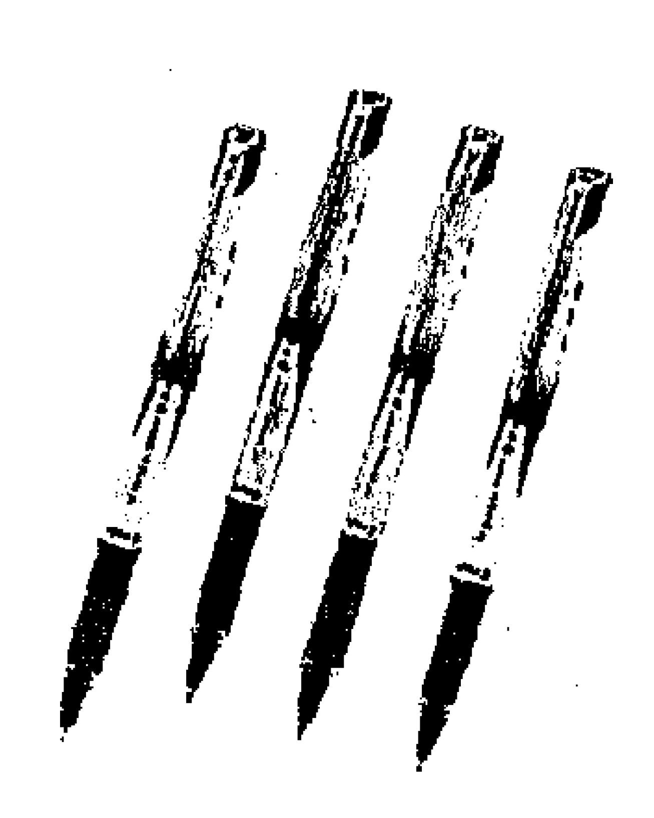
♠♠ إذا كنت تفضل اللون الأزرق♠♠

فانت إنسان ديناميكي تتحرك بحكمة، تناقش بهدوء وتفكر بطريقة متواصلة، عنيد ولا تتزحزح عن آرائك أو معتقداتك، أو مواقفك، ومخيف إذا غضبت، لا تتأثر بالأحداث بسهولة، إلا انك من أطيب المخلوقات على وجه الأرضأنبلها وأشرفها، واتقاها وأكثرها دقة وأمانة والتزاما واحتراما وإخلاصا ونزاهه.



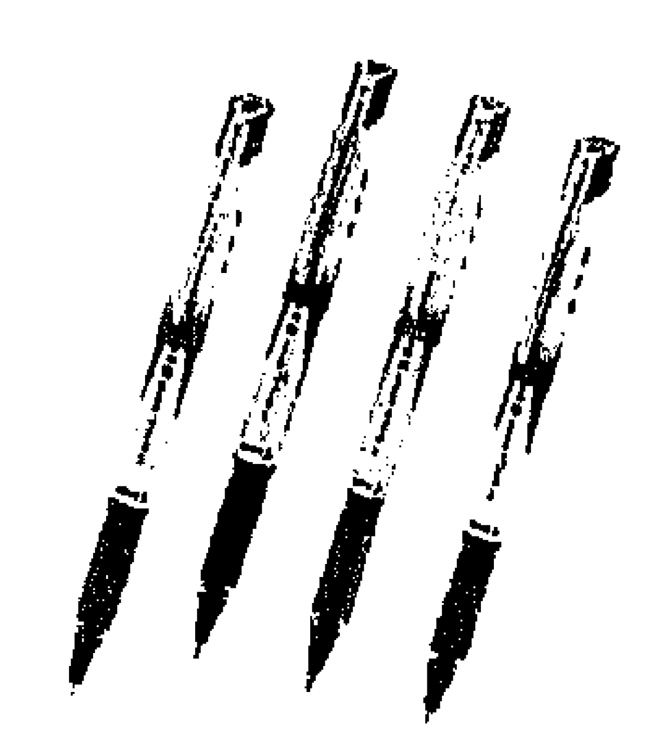
♠♠ إذا كنت تفضل اللون الأسود ♠♠

انت إنسان ذكي ليس لك مثيل في تولي الأمور والمهام الموكلة إليك، ملتزم بالواجب ونظامي، حسن النية، لا تحمل في قلبك أي شر، كما أنك إنسان تقدس العائلة،لك علاقات عاطفية ثابتة متينة.. عميقة مستقرة مستمرة لا تميل إلى التعددية لأنك محدد، مباشر ومخلص أمين، طموح نبيل ومتعقل وفوق كل هذا فانت إنسان صبور.. إلى درجة صبر أيوب، تعشق الهوايات التي تعلمك الصبر والترقب.



♠♠ إذا كنت تفضل اللون الأحمر♠♠

انت إنسان ذو طبيعة حادة وصلبة وملونة بالعناد، تحب امتلاك الأشياء، لا تحب المظاهر، لا تهتم بجمال الشكلةوالمظهر بقدر ما يهمك الجوهر والمتحوى، يظهر عليك الهدوء والسكون الذي قد يصل الى درجة الملل مما قد يعطي فكرة للآخرين انه بطيء، الا انك مدرك لكل شيء يحدث حولك، متأني في اتخاذ القرار تتكلم بجمل قصيرة، وكلماتك قليلة، وفوق كل هذا انت كتوم الى ابعد الحدود.



**♠♠إذا كنت تفضل اللون الأخضر♠♠**

انت من الذين يملكون حضورا طاغيا، كما انك تعتقد انك الأكثر فهما للجنس الآخر، قادر على الإقناع بشكل مذهل، نظرا للدبلوماسية التي تتمتع بها، ولباقة، وذهن نشيط سريع في كل شيء، تتكلم وتفكر بسرعة، متعجل، غير مواظب، لست عاطفيا إلى حد كبير، إلا انك سريع في الإفصاح عن مشاعره للأشخاص الذين تثق فيهم، على صديقك أو حبيبك بهذه الطباع أن يكون بارد الأعصاب حتى يتسنى له التأقلم بهدوء مع متغيراتك وتقلباتك اللحظية، لأنك مزاجي جدا.

### ❖ أي نوع من المراهقات انتِ !؟ إختبري نفسك ღ

هل أنت مراهقة متهورة، مراهقة عاقلة، مراهقة طفلة.



1. تفضلين قضاء وقت فراغك في؟

أ. الخروج و صحبة الصديقات

ب. القراءة و أحياناً الرسم

ج. مشاهدة التلفاز بصحبة العائلة

2. تفضلين قراءة القصص التي تحكي عن؟

أ. الرومانسية و قصص العشاق

ب. العلمية و الطبية

ج. الحكايات و القصص الغريبة

3. تميلين إلى الملابس ذات الطبيعة؟

أ. العملية كالجينز و ال تي شيرت

ب. المهم أن تكون مريحة

ج. ملابس بألوان زاهية

4. اختاري المطرب الذي ترينه الأفضل؟



أ. جاد شويري

ب. كاظم الساهر

ج. تامر حسنى

5. تضعين سرك مع؟

أ. صديقتي المقربة
ب. لا أحد
ج. والدتي

6. ما رأيك في الزواج المبكر؟

أ. ظلم للفتاة التي لن تعيش سنها كما يجب
ب. أحياناً يكون ناجحاً
ج. لا أعلم



7. تفضلين الخروج في نزهة إلى؟

أ. السينما أو المقاهي
ب. زيارة صديقتي
ج. الحدائق و المناطق الخضراء

8. تفضلين الشاب؟

أ. الدونجوان و المنفتح
ب. الخلوق و العاقل
ج. الحنون

9. أكثر ما يضايقك في معاملة الآخرين لك؟

أ. معاملتي كطفلة
ب. معاملتي بتجاهل
ج. معاملتي بقسوة



10. برنامجك المفضل؟

أ. البرامج الموسيقية و برامج الفنانين

ب. البرامج العلمية

ج. برامج المسابقات و أفلام الكرتون

11. كيف تصفين علاقتك بمعلماتك بالمدرسة؟

أ. مشاكسة دائما

ب. رسمية و جيدة إلى حد كبير

ج. ودودة جداً

12. عندما تشعرين بفرح شديد، هل؟

أ. أصرخ و أضحك بشدة

ب. لا أعلم أحياناً كيف أعبر

ج. أبكي من الفرح

13. هل تعتبرين نفسك شخصية بارزة وسط صديقاتك؟

أ. نعم بالتأكيد

ب. إلى حد بسيط لقلة صديقاتي

ج. مع البعض منهن

14.تفضلين الموسيقى؟

أ. السريعة
ب. الهادئة
ج. أستمع للكل حسب المزاج

15.تعبرين عن غضبك؟

أ. بالصراخ و الغضب
ب. بصمت
ج. بالبكاء

16.أكثر ما تفكرين به؟

أ. الخروج و التمتع بالوقت
ب. المستقبل و ما يدور من حولي
ج. بالذكريات و أيام الطفولة الجميلة

17.ما رأيك بعالم المراهقات؟

أ. عالم خاص جداً و مميز
ب. لا أظن أنه عالم مفضل بذاته
ج. فترة عمرية لا أكثر

♠♠ النتائج:

إذا كانت معظم إجاباتك ( أ ): مراهقة متهورة

أنت بكل تأكيد مراهقة من الدرجة الأولى، تميلين إلى الجنون و التهور في كل تصرفاتك، تميلين إلى الصرعات في ذوقك، تفضلين الصديقة على الأخت، تعشقين نجوم آخر زمن و تهوين الرقص، تفضلين الإبتعاد عن الأجواء الأسرية والعائلية، تحلمين دائماً بحياة مختلفة عن حياتك الواقعية، تعجبك حياة الإنفتاح و الشهرة و تحلمين بأن تكوني أحد أفرادها الذين هم بنظرك أسعد الناس.

♠♠ نصيحتنا:

إحذري فليس دائماً كل ما هو وردي يتصف بالجمال و ليس كل ما هو مغطى بالسكر حلو المذاق، انجرافك هذا و تهورك يسير بك في طريق لا تحمد عقباه و العقل مطلوب في كثير من الأمور ولا تناقض بين العقل و الحياة الجميلة السعيدة، إحذري الوقوع في المآزق فأنت لست على قدر كاف من الخبرة لحلها أوالخوض بها، تعقلي قليلاً و فكري بمستقبلك بجدية أكبر ولا تستخفي بأبسط الأمور.

إذا كانت معظم إجاباتك ( ب) مراهقة عاقلة:

مراهقة عاقلة و متزنة غالباً ، ما يربطك بعالم المراهقات هو سنك فقط لكنك في الحقيقة تتصرفين كراشدة و تميلين لمن هم أكبر منك سناً و تصرفاتك جميعها توحي بفتاة رزينة تفكر بعقلها قبل أي تصرف أو خطوة نصيحتنا: هنيئاً لك حياتك الهادئة العاقلة البعيدة عن التجاوزات و الأخطاء لكن إحذري قبل أن تشعري بأنك فتاة الثلاثين و أنت في العشرين من عمرك فلا تضارب بين العقل و العمر، حاولي الإستمتاع بحياتك و سنك في ظل بعض العقل و الجدية ولا تحملي نفسك فوق طاقتها و قدرتها فحياتك و شخصيتك تحمل في

طياتها بعضاً من الإنطوائية التي قد تفصلك عن العالم الحقيقي الذي لا بد لك من العيش به.

إذا كانت معظم إجاباتك ( ج ) مراهقة طفلة:

أنت طفلة حالمة لم تنفصلي عن تلك المرحلة من حياتك، ما زالت تؤثر فيك و تعيش بداخلك في كل تصرفاتك تهوين تلك المرحلة بحريتها المطلقة و بحدودها، و من دون أن تشعري تعيشين فيها فترة أطول مما يجب و هذا أحياناً لا يتناسب مع الحياة التي نعيشها و الظروف من حولنا

♠♠ نصيحتنا:

لقد آن الأوان لتكبري قليلاً و تعلمي أنك ما عدت تلك الطفلة التي تستطيع فعل ما يحلو لها و ما تريد وعليك التحلي ببعض العقل و الحكمة في تصرفاتك حتى لا تتركي إنطباعاً لا ترغبين به عند البعض فإذا ما صدمت في موقف ما حتى انهارت قواك منه دربي نفسك للخروج من تلك الحياة الطفولية الحالمة الجميلة التي للأسف لم تعودي جزءاً منها.

❖ اكتشف الآن .. انت إنسان حسي أم بصري أم سمعي ؟

اكتشف نظامك التمثيلي الأساسي .. لتحديد ما هو نظامك التمثيلي الأساسي اختر من تلك الاسئلة التالية:

الأجوبة التي تبدو طبيعية لك..أجب بسرعة .. لا تستغرق أكثر من خمس ثوان في كل سؤال ..... عبر عما تشعر به بشكل طبيعي، ودون باختصار وعلى عجل كل جواب في سجل الأجوبة لديك..



1. ما الذي يؤثر في قرارك بشراء كتاب؟
   أ. لون الغلاف والصور داخل الكتاب.
   ب. عنوان الكتاب ومحتواه.
   ج. نوعية الورق وأحساس لمسه.
2. ما الذي تفضله حينما يشرح لك أحد فكرة جديدة؟
   أ. مشاهدة الصورة الإجمالية.
   ب. مناقشة الفكرة مع الشخص المعني ومع أشخاص آخرين والتفكير فيها.
   ج. الشعور بالفكرة.
3. ما الذي يحدث حينما يواجهك تحد؟
   أ. ترى وتتخيل النواحي المختلفة لهذا التحدي.
   ب. تتبادل الاراء حول الحلول البديلة والخيارات.
   ج. تقرر وفقا لمشاعرك.
4. في اجتماع عمل ، ما هو التصرف الذي تميل اليه؟
   أ. مراقبة وجهات النظر ثم ابداء وجهة نظرك الخاصة.
   ب. الاستماع الى جميع الخيارات ثم تشرح رأيك في الموقف.
   ج. الشعور بالمناقشة ثم ابداء رأيك.



5. إذا احتجت إلى معلومات محددة ما الذي تتوقع حدوثه؟
   أ. تنقب بنفسك للإطلاع على آراء مختلفة.
   ب. تستمع إلى افكار الخبراء.
   ج. تستعين بخبرة ومعرفة أفراد آخرين.

6. في حالة اختلافك مع شخص آخر ماذا تفعل عادة؟

أ. تركز على بلاغ الشخص الاخر.
ب. تصغي باهتمام دون مقاطعة.
ج. تحاول الشعور بما يقصده الشخص الآخر.

7. خلال مؤتمر أو ندوة ما هو دافعك الأول؟

أ. النظر إلى الصورة الإجمالية وتقييم الاشياء البصرية.
ب. الإصغاء لكل كلمة في البلاغ.
ج. الشعور بمعنى البلاغ.

8. ما هو الشيء الذي تبحث عنه في علاقة انسانية؟

أ. الشخص الاخر وهو في أحسن أحواله.
ب. كلمات دعم وتأييد من قبل الشخص الاخر.
ج. الشعور بالحب والتقدير من قبل الشخص الاخر.

9. ما الذي تبحث عنه لدى شرائك سيارة جديدة؟

أ. الأجهزة المميزة مثل تكييف الهواء والنوافذ الكهربائية والمقاعد الجلدية.
ب. كافة التفاصيل التي يزودك بها البائع.
ج. قيادتها دون تأخير بغية الشعور بالتحكم فيها والسيطرة عليها.

10. عند سفرك على متن طائرة ما الذي تبحث عنه؟

أ. مقعد بالقرب من النافذة.
ب. مقعد يشرف على الجناح لكونه اقل ازعاجا للاخرين.
ج. مقعد وسط يجعلك تشعر بقدر اكبر من الطمأنينة.

❖ تفسير الحل:



إذا حصلت في(أ)على أعلى مجموع للنقاط، فأنت بصري.

إذا حصلت في(ب)على أعلى مجموع للنقاط، فأنت سمعي.

إذا حصلت في(ج)على أعلى مجموع للنقاط، فأنت حس

❖ **الأشخاص البصريون:**

هم الذين يتميزون بنظام تمثيلي أساسي بصري، يميلون الى التنفس السريع من صدورهم والتحدث بسرعة، بينما يرون صورا لتجاربهم ويعتمدون على الحركات لدعم أقوالهم... قد يقاطعون غيرهم، يتحركون بسرعة، يأكلون بسرعة، يفيضون بالطاقة، ويتحدثون بصوت مرتفع... كما أنهم سريعو التطابق، يتخذون قرارات فورية مبنية على ما يرونه مما يدفعهم الى المخاطرة والمجازفة بأنفسهم. يخزن المعلومات على شكل صور وأشكال. ذكرياته وتفكيره عبارة عن صور. يتذوق الفن التشكيلي - أنيق - سريع الحركة والكلام واتخاذ القرار.

وأيضا توجد بهم تلك الصفات(يرون - ينظرون - يراقبون - يظهرون - يشاهدون - يتخيلون - يلونون - يتهيأون - لديهم رؤية ووجهة نظر).

❖ **الأشخاص السمعيون:**

الأشخاص ذوي النظام التمثيلي الأساسي السمعي يميلون الى التنفس البطيء... يفضلون الامتناع عن الكلام، وعندما يتحدثون، يفعلون ذلك بنبرات ونغمات صوتية متباينة... لديهم القدرة الفائقة على الاستماع دون المقاطعة، يتأنى الأشخاص السمعيين والحديث، وعادة يتخذون قرارات مبنية على التحليل الدقيق للأوضاع، فهم يجمعون أكبر قدر ممكن من المعلومات.. وهم رجال قرار حذرين، يقللون إلى أدنى مستوى نسب المخاطرة والمجازفة.

يخزن المعلومات كأصوات ـ يفتكر الأصوات والكلام الذي قيل في موقف ما، يتذوق الموسيقى ـ يميل إلى العقلانية وتحليل الأمور ـ غير متسرع.

وايضا توجد بهم تلك الصفات(يسمعون ـ يستمعون ـ يقولون ـ يقومون بفعل ضجيج ـ يخرجون اصوات ـ يتكلمون ـ يسكتون)

❖ **الأشخاص الحسيون:**

الاشخاص ذو التمثيل الاساسي الحسي يتنفسون عادة بعمق وهدوء.. وينصب اهتمامهم الرئيسي على العواطف، لذلك فإن قراراتهم مبنية على المشاعر والعواطف المستنبطة من التجربة.يخزن المعلومات كمشاعر وأحاسيس – ممكن ألا يفكر في موقف ما غير الأحاسيس والمشاعر اللي كانت عنده وقتها، منخفض الصوت ـ بطيء الكلام ـ تتخلله فترات صمت ـ قراراته تتحدد طبقاً لمشاعره.

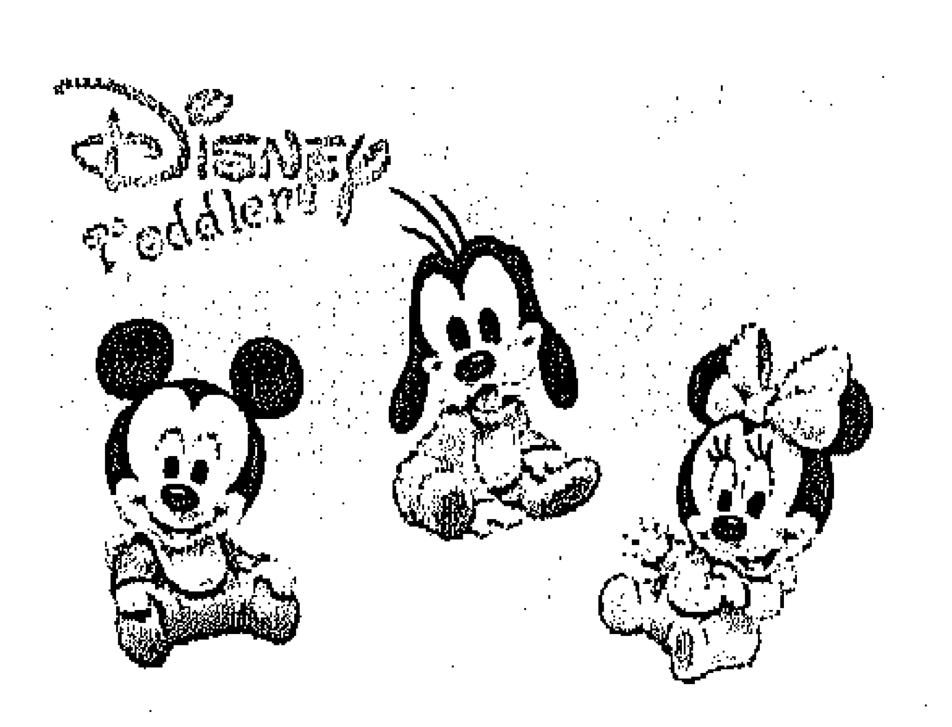
وأيضاً لهم تلك الصفات (يشعرون ـ انفعاليون ـ هادئين ـ محبطين بعض الشئ ـ مرتبكين ـ عصبيين ـ وحيديين ـ مرتاحيين ـ مرهقين).

❖ **هل انت إنسان (حسي؛ سمعي؛ بصري)**

اختبار بسيط وحلو وخفيف



1. عندما أتكلم:
   أ. أتكلم بسرعة
   ب. أتكلم باعتدال
   ج. أتكلم ببطء



2. هل أفضل ما تتذكر:

أ. الأشخاص، الوجوه، البيئة؟

ب. ما قيل، الأصوات، الأسماء؟

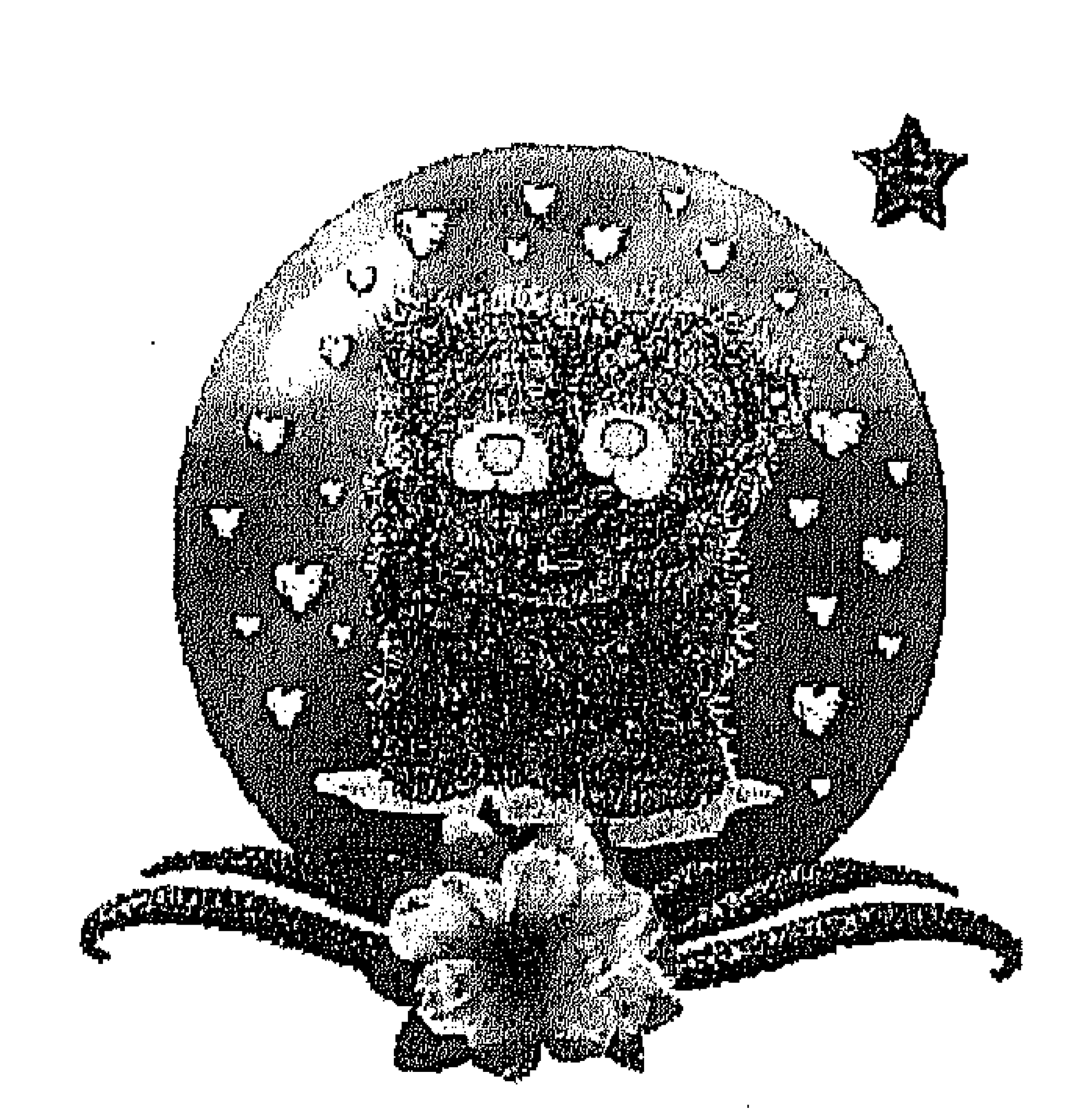
ج. الحوادث، الأحداث، الانفعالات؟

3. هل تحفظ عن طريق:

أ. تكرار الكتابة؟

ب. إعادة الكلام ربما بصوت عال؟

ج. بالمشي والعمل المتكرر؟





4. هل يلفت انتباهك:

أ. البيئة المحيطة بك؟

ب. الأصوات؟

ج. الحركة؟

5. عندما تتهجى كلمة ما ، هل؟:

أ. تتصور الكلمة؟

ب. ترفع الصوت بها؟

ج. تكتبها؟

6. هل تفضل في أوقات الراحة:
   أ. تصفح مجلة مصورة؟
   ب. سماع موسيقى؟
   ج. الاسترخاء؟

7. عندما تتبع تعليمات تجميع غرض ما هل؟:
   أ. تتبع التعليمات؟
   ب. تحب أن يخبرك أحد بها؟
   ج. تحب العمل مع القطع؟

8. هل تميل إلى القول
   أ. الأمر يبدو جيدا؟
   ب. إنني أسمعه جيدا؟
   ج. أحس، أو أشعر أنه جيدا؟

9. عندما تقرأ، هل
   أ. تفضل أن تقرأ لنفسك بنفسك؟
   ب. تحرك شفتيك عندما تقرأ؟
   ج. تتابع السطور بإصبعك؟

10. عندما تتذكر شاطئ البحر الذي تتذكره أولا
   أ. منظر البحر والشاطئ؟
   ب. صوت الأمواج ونسيم البحر؟
   ج. إحساسك بالرمل تحت قدميك ورائحة البحر؟

11. عندما تذهب لتنام ، ما هو أهم أمر لديك

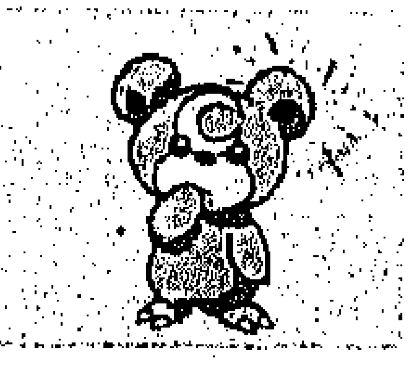
أ. أن تكون الغرفة مظلمة؟

ب. أن تكون الغرفة هادئة؟

ج. أن يكون الفراش مريح؟

النتيجة:

- إذا كانت أكثر الإجابات هي من الفقرة (1) فأنت من النوع البصري:
- إذا كانت أكثر الإجابات من الفقرة ( 2 ) فأنت من النوع السمعي .
- إذا كانت أكثر الإجابات من الفقرة ( 3 ) فأنت من النوع الحسي .
- ولا تنسوا أن لكل نوع أو نمط خصائصه وميزاته وليس نوع أفضل من نوع.



**الذين يعتمدون على الحاسة البصرية:**

هؤلاء الناس يهتمون جداً بمظهر الأشياء، وهم يحتاجون إلى أن يروا دليلاً أو برهاناً قبل أن يتعاملوا مع أي شيء بجدية. فكونهم يعتمدون على الحاسة البصرية يجعلهم يفكرون عن طريق رسم صور، فهم يلوحون بأيديهم وفي بعض الأحيان يلمسون هذه الصور وهم يتكلمون. فالصور تنشأ بسرعة داخل مخيلتهم، ولذا فإنهم يفكرون بوضوح، وهذا ما يجعلهم يتحدثون بسرعة مع الآخرين. وأحياناً تكون أصواتهم رتيبة. والذين يعتمدون على الحاسة البصرية عادة ما يلتفتون يمنة ويسرة عندما يتكلمون، وعندما تنظر إلى دولابهم، ستعرف أنهم يحبون الأناقة وأن ملابسهم تخلو من أي عيوب وهم أيضاً يبذلون جهداً كبيراً لكي يظهروا في أحسن صورة ويحيطوا أنفسهم بأشياء جميلة المنظر ولأنهم مهتمون بالمظاهر، فهم يسعون إلى الأناقة والنظام في مظهره الخارجي. وعندما يقفون أو يجلسون يكون جسدهم

ورأسهم منتصبين. ستجد الذين يعتمدون على حاستهم البصرية يعملون في الأماكن التي تتطلب القدرة على اتخاذ القرارات السريعة والواثقة أو حيث يكون هناك إجراءات محددة يجب إتباعها. وهم يسعون إلى السيطرة لأنه يمتلكون القدرة على تخيل الحال الذي يجب أن تكون عليه الأشياء. فكثير من الفنانين التصويريين؛ وليس بالطبع كلهم؛ ينتمون إلى هذه المجموعة.

## الناس الذين يعتمدون على الحاسة السمعية:

هؤلاء الناس يستجيبون عاطفياً لنوعية الصوت. فهم يستمتعون بالكلمة المنطوقة ويحبون المحادثة؛ ولكن يجب أن يكون صوت الأشياء ملائما لهم لكي يتناغموا ويعطوا اهتمامهم.فهم يمتازون بأصوات حساسة ومقنعة ومعبرة تنساب بطريقة موسيقية. والذين يعتمدون على الحاسة السمعية يحركون أعينهم من جنب إلى آخر وهم يتكلمون، ولا يكثرون من الإيماءات مثل الأشخاص الذين عتمدون على حاستهم البصرية؛ ولكنهم عندما يفعلون ذلك يكون من جنب إلى آخر مثل حركات عيونهم .وبالنسبة للملابس، فهم يعتقدون أنهم يرتدون ملابس أنيقة، وهم يحبون أن يفصحوا عن شخصياتهم من خلال ملابسهم؛ وفي بعض الأحيان لا يفعلون ذلك. ومن الناحية الشكلية، فهم يقعون في مكان متوسط بين أناقة الذين يعتمدون على حاستهم البصرية ورغبة الذين يعتمدون على حاستهم الحسية في الشعور بالراحة.وهم يعملون حيث يجدون الصوت والكلمة. فكثير من المذيعين والمدرسين والمحامين والمستشارين والكتاب يعتمدون على حاستهم السمعية.

## الناس الذين يعتمدون على الحاسة الحسية:

يجب أن تكون الأشياء صلبة وذات تكوين متناسق ولها القدرة على إثارة مشاعر جيدة حتى تروق للذين يعتمدون على الحاسة الحسية والذين يكونون حساسين بطبيعتهم. فهم يمتازون بأصوات وإيماءات منخفضة وتلقائية. ويتكلم بعض الذين يعتمدون على الحاسة الحسية ببطء شديد ويضيفون كثيراً من التفاصيل غير الضرورية لدرجة أنهم قد يدفعون الذين يعتمدون على الحاسة البصرية أو السمعية إلى أن يصرخوا قائلين، "من فضلك، أدخل في الموضوع مباشرة!"، فهذه هي طبيعة الكثير منهم.و الحقيقة أن ترجمة المشاعر في صورة كلمات يستغرق وقتاً أطول من ترجمة الصور والأصوات إلى كلمات. فعندما يتكلم الذين يعتمدون على الحاسة الحسية؛ سينظرون إلى أسفل اتجاه مشاعرهم، وهم يستمتعون بملمس الأشياء، ويحبون الملابس ذات النقشة الهادئة؛ فأي رجل له لحية قد يكون من الذين يعتمدون على الحاسة الحسيه، وسوف تجد هؤلاء الناس في المواقع التي تتطلب العمل باليد: السمكري، والكهربائي، والنجار، والبائع، والعاملون في مجال الفنون والطب والصناعات الغذائية.و يوجد منه الناحية الشكلية نوعان من الذين يعتمدون على الحاسة الحسية: تتضمن المجموعة الأولى، الرياضيين والراقصين والعاملين في خدمات الطوارئ والتجار وهم يمثلون الأنماط التي يتفوق في الأهمية عندهم ملمس الأشياء والتفاعل على أي شيء آخر ويأتي في المجموعة الثانية الأنواع الحساسة والعملية وطيبة القلب الذين يمتازون بأجساد ضخمة إلى حد.

❖ اكتشفي شخصيتك من طريقة جلوسك:

عزيزتي... انتبهي كيف تجلسين فهذا يعكس شخصيتك بوضوح ... يعتمد علماء النفس والمحققين عادةً على الإنطباعات التي يتركها الواحد منا عندما تقوده الظروف إلى مثل هذه المواقف، ولهذا فطريقة الجلوس تعني الكثير لمن يفهم معانيها... ماذا تعني كل طريقة ؟ إليكم الإجابات:

- الجلوس على حافة الكرسي:

أنت متوترة، قلقة، لا تستطيعن جمع شتات أفكارك، وربما تكونين غاضبةً أيضاً لأنك لا تعبرين براحة عن أفكارك وما تحسين به.

- الجلسة المسترخية:

وهي عندما تغوصين في المقعد، وهي جلسة غير رسمية، وتدل على أنك في حالة نفسية مسترخية للغاية، وربما تدل على ثقتك الزائدة بنفسك.

- التمدد أو الجلسة المنبطحة:

أنت شخصية جداً ومتفردة وذاتية في التعبير عن نفسك، بل وفخورة بما تقومين به ، حالتك النفسية هنا تعلن أنك تحترمين شروطك التي تضعينها لنفسك في كل تعاملاتك.

- جلسة الساقين الملتفتين:

هذه الجلسة تعكس حالتك الرومانسية وربما تعيشين حالة حب، أنت أيضاً تفكرين وتتعاملين بإحساسك أكثر من إستخدامك لقدراتك الذهنية.

- جلسة الظهر المستقيم:

أنت حاسمة، دقيقة الملاحظة، يمكنك أن تقدمي تضحيات مختلفة شرط أن يعترف من حولك بمزاياك هذه

- الجلسة المائلة:

هذه الجلسة تفضح حبك للمغامرة والتحدي وخوض الأخطار، لا ترضين بالسهل وتحبين التفوق دائماً.

- جلسة الساقين المتعاكستين:

في حالة شك وكأنك مستعدة لإعادة إكتشاف الأشياء من حولك، حساسة أيضاً ومتأهبة لقول الكلمة المناسبة في الوقت المناسب.

- جلسة القدمين الثابتتين:

إذا جلستِ وقدماك ثابتتان بشكل مستقيم وصلب فوق الأرض فأنت صاحبة شخصية مستقلة، وتشعرين في هذه الجلسة بأنك عملية ومنظمة.

- جلسة القدمين المتباعدتين:

إذا أخذت هذه الجلسة وجعلتي ظهر الكرسي للأمام وامتطيتي مقعدها وكأنك تمتطين حصاناً فهذا يعكس قوتك وسيطرتك ورغبتك القوية في الهيمنة.

- جلسة الساقين المرتدتين:

وهي عندما تحركين ساقين بشيء من التوتر والعنف أو تبدل من حركتهما بين لحظة وأخرى، وهي تدل على أنك عملية ومكافحة وصاحبة مشاريع مستمرة، كما تعكس ضيقك السريع وعدم تحملك وافتقارك للصبر إذا لم تسر الأمور بسرعة وكما ترين.

## ❖ اختبار الحاسة السادسة:

الحاسة السادسة هي إحساس فطري لا إرادي بعيد عن المنطق يمكن صاحبه من معرفة المجهول والتنبؤ بالمستقبل، وبعض الناس يمتلكونها بدرجات متفاوتة.

يمكنك معرفة ما إذا كانت لديك هذه الحاسة بإجراء الإختبار التالي:
أجب على الأسئلة التالية بكلمة ( نعم) أو ( لا )

1. هل سبق أن ألغيت مشروعاً أو قراراً لأنك أحسست بشيء غامض تجاهه؟
2. هل تستيقظ من نومك قبل رنين الساعة؟
3. هل تتحقق أحلامك دائماً؟
4. هل رأيت شخصاً وأحسست أنك رأيته من قبل؟
5. هل ترى أشخاص متوفين في أحلامك؟
6. هل تأخذ وقتاً طويلاً لكي تتخذ قراراتك؟
7. هل يحالفك سوء الحظ؟
8. هل تعتبر نفسك شخصية محظوظة؟
9. هل تعتقد في الحب من أول نظرة؟
10. عندما يطلب منك أحد أصدقاءك أن تحزر رقماً ، هل تقول الرقم الصحيح؟
11. هل تشكل الصدفة جانباً حقيقياً في حياتك؟
12. هل تتخذ قراراتك دون أن يكون هناك سبباً محدداً؟
13. هل تستطيع أن تتوقع ما بداخل علبة هدايا دون أن تفتحها؟



14. هل تستطيع أن تحس بشيء سيء قبل حدوثه؟

15. هل تحس متى سوف تقابل شريك حياتك وتوأم روحك؟

إذا كانت معظم إجاباتك ( لا ):

أنت لست من الأشخاص الذين يتمتعون بالحاسة السادسة بقدر كبير ولكن إجاباتك تدل على أنك تثق بحدسك، دائماً ما تجد نفسك ترفض النصيحةمن أصدقاءك المخلصين من دون ذكر أسباب، أنتبه لا تدع غرائزك تتحكم فيتصرفاتك فالإنسان هو المخلوق الوحيد الذي خلق بقدرة على طبح جماح غريزته، حاول الاستماع إلى صوتك الداخلي.....إنه الحدس الذي يخبرك عن أشياء ربما تحدث لك وتجلب لك شيئاً من السعادة.

إذا كانت معظم إجباتك ( نعم) :

إنك شخصية تتمتع بقدر كبير من الحدس والتوقع لما يحدث، فحاستك السادسة تخبرك دائماً بالأشياء قبل حدوثه، إن حدسك هو أن تبقى هادئاً دوماً لتستمع إلى صوت أعماقك وهي تخبرك عن إحساسك الداخلي بالأشياء، الشخص الذي يتمتع بالحاسة السادسة هو من يستطيع تجنب الأشياء المزعجة التي ربما تحدث له في الحياة، إن عقلك وقلبك أيضاً يتحدثانإليك مثل لسانك وأنت تصغي بحرص لما يقولان، فبالطبع لقد أخبرانك عن نتيجة هذا الإختبار مسبقاً!!!

## ❖ هل أنتِ شخصية تلبس قناع الزيف أم شخصية ترتدي حلة الحقيقة؟

هل أنت منافقة أم أمينة؟ ممثلة ام حذرة؟ بعبارة أخرى هل انت شخصية تلبس قناع الزيف أم ترتدي حلة الحقيقة؟ تعرفي على أبعاد شخصيتك من خلال هذا الإختبار الممتع.

1. قامت إحدى صديقاتك بإجراء عملية تجميل خفيفة في وجهها لتزيل بعض خطوط الزمن، لكنها تبدو كما هي بالنسبة لك، ومن ثم سألتك عن رأيك فماذا تجيبين؟
   أ. أنها تبدو رائعة وأصغر سناً ببضعة أعوام ( 1 نقطة)
   ب. ستحولين السؤال بدبلوماسية وتسألينها إن كانت سعيدة بالنتائج (2نقاط)
   ج. بأنك لا تلاحظين أي تغيير ( 3 نقاط )

2. لديك خالة موهوبة قامت بحياكة بلوزة مميزة لك بمناسبة عيد ميلادك وعند ارتدائك البلوزة قدمت إحدى الزميلات بالعمل الإطراء بشأن مهارتك في الفن اليدوي، هل تعترفين لها بأن البلوزة ليست من صنعك؟
   أ. لا، ستشكرينها ومن ثم تحدثينها عن الساعات الطويلة في الحياكة(1نقطة)
   ب. لا، ولن تقولي بأنها من صنعك أيضاً ( 2 نقاط)
   ج. نعم، ستقولين بأن إحدى قريباتك قامت بحياكتها لك ( 3 نقاط)

3. خرجت بصحبة مجموعة من الصديقات في إحدى الأمسيات وقامت إحداهن بسكب العصير على بلوزتك الباهظة الثمن وهي تداعبك ومن ثم اعتذرت منك فوراً، هل ستغضبين منها؟
   أ. لا لأنك ستقبلين اعتذارها (1 نقطة)
   ب. نعم لأن تصرفاتها الصبيانية تسببت بالحادث (2 نقاط)
   ج. نعم ولكنك ستخفين توترك (3 نقاط)

4. بينما تتجولين في مدينة ذهبت لقضاء العطلة فيها بالخارج يوقفك أحد المارة لأنه يشبهك بممثلة مشهورة، وتلك الممثلة تشبهك إلى حد ما ويطلب منك توقيعك على الأوتوغراف، هل توقعين؟

أ. نعم وتتركينه يعتقد بأنك ضالته المنشودة (1نقطة

ب. توقعين باسمك أنت ومن ثم تسارعين بالإختفاء ( 2 نقاط )

ج. لا ، بل ستشرحين بهدوء بأنك لست ذلك الشخص ( 3 نقاط )

5. فازت شاعرة تحمل نفس إسمك بجائزة أفضل قصيدة شعرية ونشرت جميع الصحف المحلية القصيدة والإسم ومن ثم قامت إحدى صديقاتك بتهنئتك على ذلك النجاح الباهر، هل تعترفين لها بأن القصيدة ليست من تأليفك؟

أ. نعم لأنك لن تقبلي التزكية في نص لم تقومي بكتابته ( 3 نقاط)

ب. لا ولكنك ستحاولين تخفيف الإطراء الذي قدمته لك ( 2 نقاط)

ج. لا، ستستمتعين بلعب دور الأخرى بالرغم من أنك لا تستحقين الإطراء (1نقطة)

6. وقعت عيناك في الإنترنت على حقيبة يد من ماركة مقلدة بسعر مغر، هل تقومين بشرائها ومن ثم تقولين لصديقاتك بأنها ماركة أصلية الصنع؟

أ. نعم لأن ذلك سيرفع من أسهمك أمام صديقاتك ( 1 نقطة)

ب. ستقومين بشرائها وإن صديقاتك قمن بسؤالك ستعترفين لهم بأنها مقلدة (3نقاط )

ج. لا، تفضلين جمع المال حتى تتمكني من شراء الحقيبة الأصلية (2نقاط)

7. إن كنت في محادثة مفتوحه على الإنترنت مع شخص آخر هل ستحدثينه بأمانة عن نفسك بالرغم من معرفتك التامة بأنك لن تقابلية مطلقاً في حياتك؟

أ. لا ، ستبتكرين شخصية ذات أسلوب أكثر إثارة في العيش (1 نقطة)

ب. نعم ، إلى حد ما لأنك ستقومين بتصغير عمرك الحقيقي (2 نقاط)

ج. عم لأنك لا تحبي أن تكوني سوى نفسك (3 نقاط)

8. تقررين الذهاب بالسيارة إلى حفل زفاف أحد أقربائك في منطقة بعيدة وقبل الموعد بيوم تصاب سيارتك بعطب ما فتقوم الوكالة بإعطائك سيارة مرسيدس شبه جديدة إلى أن يتم تصليح سيارتك، هل ستدعين أمام الضيوف بأن المرسيدس هي سيارتك؟

أ. نعم لأنه من المستحيل أن يكتشفوا الحقيقة (1 نقطة)

ب. لا ، ستشرحين لهم بأنها مستعارة من جهة ما (3 نقاط )

ج. لن تفصحي عن الحقيقة شأن كونها لك أو لغيرك (2نقاط)

9. يتحدث زملاؤك عن العطل والسفريات وتقول إحدى الزميلات بأنها تحلم بزيارة جزر الباهاما وأنت بدورك لم تزوري تلك الجزر ولكن إبنة عمك قامت بزيارتها ووصفت لك أدق التفاصيل عن تلك المنطقة، هل ستدعين بأنك قمت بزيارتها من قبل؟

أ. لا ولكنك ستذكرين بأن ابنة عمك قامت بزيارتها مسبقاً (3 نقاط)

ب. ستتركين انطباعا قوياً بأنك قمت بزيارة تلك الجزر ولكن دون أن تقولي شيئاً (2 نقاط)

ج. نعم لأنك ستبدين أمام الجميع بأنك شخصية تسافر كثيراً (1نقطة)

10. توحي وظيفتك بأنها مليئة بالملل، هل تحاولين إبتكار إسم جديد لمنصبك أكثر إثارة عندما تلتقين بأشخاص جدد؟

أ. لا ، سأقول بالضبط إسم الوظيفة والمنصب (3نقاط)

ب. لن أذكر إسم الوظيفة وسأشرح لهم ما أفعل (2 نقاط)

ج. نعم، سأبتكر إسماً أكثر إثارة (1 نقطة)

- بين 0 – 10 نقطة:

تدفعك أسباب كثيرة إلى إخفاء نفسك الحقيقية خلف الأقنعة الزائفة، لا أحد يملك الإجابة عن التساؤلات سواك، وإن حاولت تبرير المواقف والدوافع التي تحثك على الظهور على غير طبيعتك، تخوفك من عدم حب الناس لشخصيتك الحقيقية قد يكون سبباً رئيسياً لتصرفاتك، لكن تذكري بأن هذه الأعذار ليست كافية لعدم إظهار حقيقة ذاتك لأن أغلبية الناس يفضلون التعامل مع الإنسان الصّادق مع نفسه فلا تخافي من أن تظهري نفسك الحقيقية أمام الملأ.

- بين 11 ـ 20 نقطة:

لا أحد يعرف إن كنت صادقة أم لا سواك فأنت متقلبة الشّخصية وتتغيرين حسب المواقف، وكثيراً ما تتحفظين في إبداء آرائك، على سبيل المثال لن تقولي لصديقتك المقربة بأنها تبدو أكثر متانة في فستانها الجديد لأنك على علم تام بأن هذه العبارات ستجرحها وتقلل من حماسها، لذا أنت مستعدة لتزييف آرائك في سبيل الآخرين، إذا كنت ترتدين قناع الزيف تحت شعار التحفظ فلا ضرر في ذلك وخصوصاً إن كانت نيتك حسنة تجاه الغير، أنت إنسانة حساسة تهتم لمشاعر الغير ولست زائفة في شخصك بل حريصة ومتحفظة في البوح عن حقيقة مشاعرك .

- بين 21 ـ 30 نقطة:

أنت حقيقية وشفافة وهكذا يراك الجميع من دون أقنعة أو زيف وأنت سعيدة بذلك، ليس لديك دافع ولست بحاجة إليه لتخفي حقيقة نفسك أو مشاعرك، تتمتعين بصفة الصدق ولا تشعرين بأنك تحتاجين إلى التغيير، تعبرين عن نفسك ولا تفكرين في مجاملة الآخرين ولا تحاولي أن تقولي ما يرضي الغير،

**شخصيتك أعرفها**

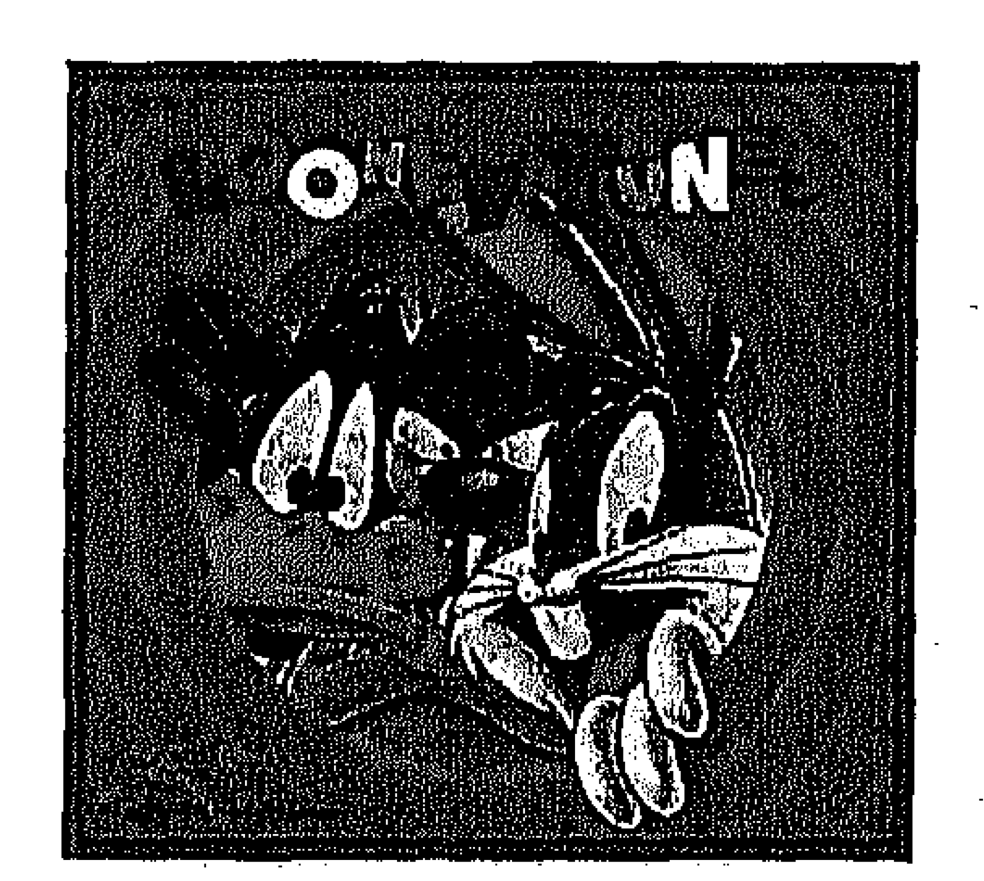
أسلوبك قد لا يعجب الناس وقد يفقدك الكثير من الصديقات ولكنه حتماً يكسبك إحترام الجميع.

### ❖ اختبار : ملامح من الشخصية......وكيف ينظر الآخرون إليك؟

يتضمن هذا الاختبار عشرة أسئلة .. وهو اختبار سريع يوضح عدداً من ملامح الشخصية .. ويمكن الاستفادة منه للتعرف على نقاط هامة في شخصية الفرد ولاسيما نظرة الآخرين إليه.

والمطلوب تحضير ورقة وقلم لكتابة رقم إجابتك عن كل سؤال من هذه الأسئلة ..

السؤال الأول: متى تكون في أحسن أحوالك؟



- في الصباح
- خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء
- ليلاً

السؤال الثاني: تمشي عادة

- بسرعة نسبياً وبخطوات واسعة
- بسرعة نسبياً وبخطوات صغيرة
- أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ماحولك مواجهة
- أقل سرعة ورأسك منخفض
- ببطء شديد

السؤال الثالث: عندما تتكلم مع الآخرين تكون

- ذراعاك مكتفتين
- يداك متشابكتين

- يدك أو يداك على خصرك
- تلمس أو تدفع الشخص الذي تكلمه
- تلعب بإذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك

السؤال الرابع: عندما تسترخي تكون:

- الركبتان مثنية والساقان جنباً إلى جنب بشكل مرتب
- الساقان متصالبتين ( رجل فوق الأخرى )
- الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم
- إحدىٰ الرجلين مثنية تحتك





السؤال الخامس: عندما يمتعك حقاً شيئ ما :

- تضحك ضحكة تقديرية عالية ( صاخبة )
- تضحك ولكن ضحكة غير عالية
- ضحكة خافتة
- ابتسامة خفيفة

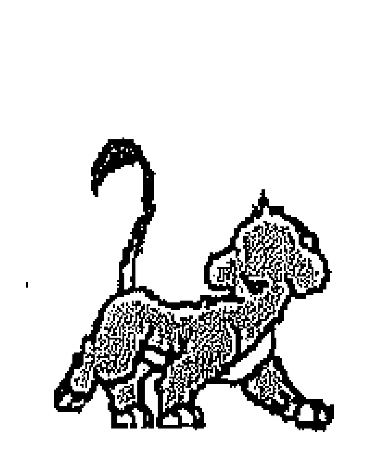
السؤال السادس: عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع

- يكون دخولك واضحاً حيث يلاحظك الجميع
- يكون دخولك هادئاً وتبحث عن أحد تعرفه
- يكون دخولك هادئاً جداً محاولاً أن لايلاحظك أحد

السؤال السابع: إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمله وجرت مقاطعتك



- ترحب بالاستراحة
- تشعر بالغضب الشديد
- تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادين

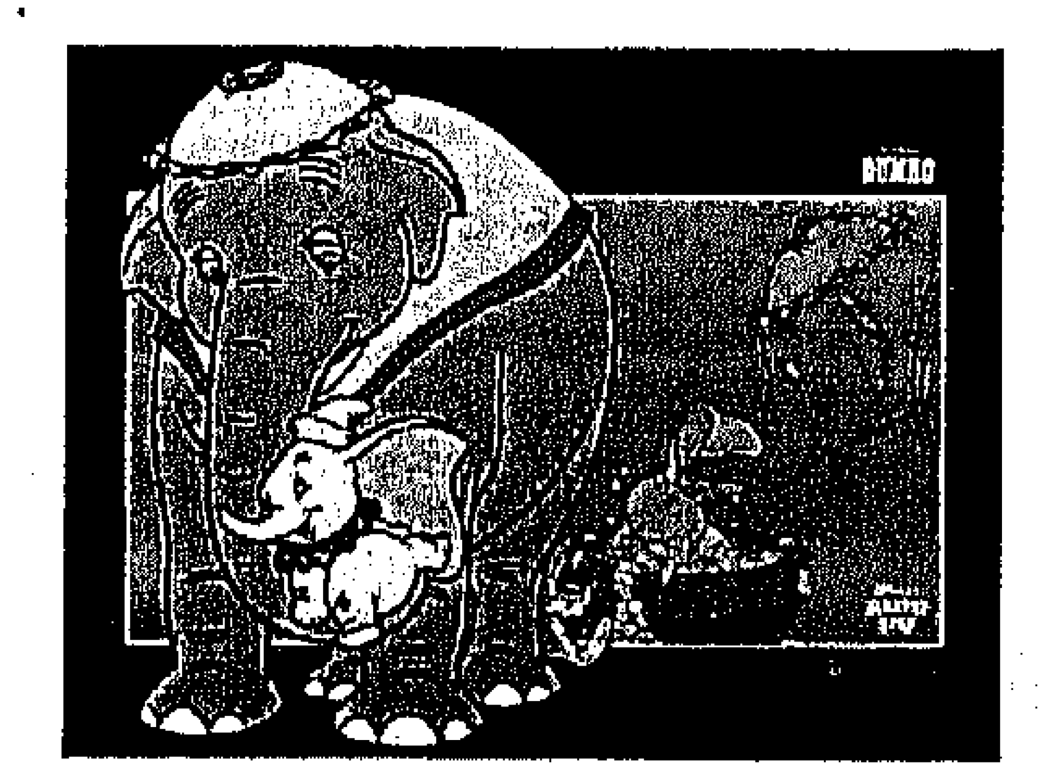




السؤال الثامن: ماهو اللون الأكثر تفضيلاً لديك من الألوان التالية

- الأحمر أو البرتقالي
- الأسود
- الأصفر أو الأزرق الفاتح
- الأزرق الغامق أو البنفسجي
- الأبيض
- البني أو الرمادي

السؤال التاسع: في الليل في اللحظات قبل النوم :



- تستلقي على ظهرك وجسمك متمدد
- تستلقي على بطنك
- تستلقي على الجانب وجسمك مثني قليلاً
- تضع إحدى يديك تحت رأسك
- تستلقي ورأسك مغطى بغطاء السرير

السؤال العاشر : كثيراً ماتحلم:

- بأنك تسقط
- بأنك تقاوم وتكافح
- بأنك تبحث عن شيء أو شخص
- بأنك تطير أو تطفو
- لايوجد أحلام في نومك عادة
- أحلامك دائماً ممتعة

النقاط:

و الآن ضع على إجاباتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة مما يلي :

(مثال: إذا كانت إجابتك عن السؤال الأول هي الإجابة الأولى أي 1 فإن عدد النقاط التي تحصل عليها هي 2 )

| السؤال الأول : | السؤال السادس: |
| --- | --- |
| 1 = 2 نقطة<br>2= 4 نقطة<br>3 = 6 نقطة | 6 =1<br>4 =2<br>2 =3 |
| السؤال الثاني | السؤال السابع : |
| 6=1<br>4 =2<br>7=3<br>2 =4<br>1 =5 | 6 =1<br>2 =2<br>4 =3 |
| السؤال الثالث : | السؤال الثامن : |
| 4=1<br>2 =2<br>5 =3<br>7 =4<br>6 =5 | 6 =1<br>7 =2<br>5 =3<br>4 =4<br>3 =5<br>2 =6<br>1 =7 |

| | |
|---|---|
| **السؤال الرابع :**<br>4 =1<br>6 =2<br>2 =3<br>1 =4 | **السؤال التاسع :**<br>7 =1<br>6 =2<br>4 =3<br>2 =4<br>1 =5 |
| **السؤال الخامس :**<br>6 =1<br>4 =2<br>3 =3<br>5 =4<br>2 =5 | **السؤال العاشر :**<br>4 =1<br>2 =2<br>3 =3<br>5 =4<br>6 =5<br>1=6<br><br>.98 • • •520 • |

وأخيراً .. إجمع النقاط التي حصلت عليها وتأكد من الرقم والجمع ..

**نتائج اختبار ملامح من الشخصية:**

أكثر من 60 نقطة

- ينظر إليك الآخرون كشخص يجب التعامل معه بحذر.
- ينظر إليك كشخص مغرور، أناني، ومسيطر جداً
- ربما يعجب بك الآخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك ولكن لايثقون .
- بك دائماً ، ويترددون في تكوين علاقة عميقة معك.

من 51 ـ 60نقطة

- الآخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغير واندفاعي نوعاً ما.
- شخصية قيادية بطبعها، تتخذ قرارات بسرعة، ليست كلها صائبة دائماً.
- ينظر إليك الآخرون كشخص جريء، مغامر، يجرب نفسه في عدة أمور ويقبل المخاطرة ويستمتع بها.
- يستمتع الآخرون بوجودك معهم ويصحبتهم بسبب الإثارة التي
- تشعها إلى من حولك .

- ينظر إليك الآخرون كشخص عذب، نشيط، فاتن، مسلي، عملي، ممتع دائماً.

من 41–50 نقطة

- يتمركز الانتباه والاهتمام عليه باستمرار ولكنه كثير التوازن بشكل يجعله متحفظ.
- لطيف، متفهم، يحترم الآخرين، يسعدهم ويساعدهم.

من 31 – 40نقطة

- ينظر إليك الاخرون كشخص حساس، دقيق، حذر، عملي.
- ذكي، موهوب، ولكن معتدل.
- لايستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو سهولة، ولكنه مخلص لأصدقائه ويتطلب منهم المعاملة بالمثل .
- من يعرفك جيداً يعرف أنه لايسهل تشكيك ثقتك بأصدقائك.
- ولكنك تحتاج إلى وقت طويل كي تنسى خيانة أحدهم لك.

من21 – 30نقطة

- الآخرون ينظرون إليك كشخص مزعج وصعب الإرضاء.
- شديد الحذر وشديد الدقة، يمشي ببطء شديد.
- لاتقوم بأي عمل بشكل اندفاعي أو وفقاً للحظة الحاضرة.
- ويتوقع الآخرون أن تتفحص كل شيء من جميع الزوايا قبل.
- أن ترد عليه، وهم يعزون ذلك جزئياً إلى طبيعتك الحذرة.

- ينظر إليك الآخرين كشخص خجول، قلق، لايستطيع إتخاذ.
- القرارات، يحتاج إلى من يرعاه، يحتاج دائماً إلى من يتخذ له القرارات، لايريد أن يتدخل في أي شيء أو أي شخص.
- ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائماً يرى المشكلات مع أنها غير موجودة
- بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل، ولكن الذين يعرفونك جيداًلايعتقدون ذلك.

## اللَّهُمّ إرحم نفوساً تَتَألّمْ وَلاَ تَتَكلّمْ:

دخل الجراح سعيد الى المستشفى بعد ان تم استدعاءه على عجل لاجراء عملية فورية لاحد المرضى لبى النداء بأسرع مايمكن وحضر الى المستشفى وبدل ثيابه واغتسل استعدادا لإجراء العملية.

قبل أن يدخل الى غرفة العمليات وجد والد المريض يذرع الممر جيئا وذهابا وعلامات الغضب بادية على وجهه. وما أن راى الطبيب حتى صرخ في وجهه قائلا :

- علام كل التأخير يادكتور؟ الا تدرك أن حياة ابني في خطر؟ اليس لديك اي إحساس بالمسؤولية ؟

ابتسم الطبيب برفق وقال :

- أنا آسف يا أخي فلم اكن في المستشفى وقد حضرت حالما تلقيت النداء وبأسرع مايمكنني. الآن ارجوا ان تهدأ وتدعني اقوم بعملي وكن على ثقة ان ابنك سيكون في رعاية الله وأيدي امينة.

لم تهدأ ثورة الاب وقال للطبيب :

- أهدأ ؟ ما أبردك يا أخي لو كانت حياة ابنك على المحك هل كنت ستهدأ ؟

سامحك الله ماذا لو مات ولدك ما ستفعل؟

ابتسم الطبيب وقال:

- اقول قوله تعالى الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُم مُّصِيبَةٌ قَالُواْ إِنَّا لِلّهِ وَإِنَّـا إِلَيْهِ رَاجِعونَ وهل للمؤمن غيرها. يا أخي الطبيب لا يطيل عمرا ولا يقصره والاعمار بيد الله ونحن سنبذل كل جهدنا لإنقاذه ولكن الوضع خطير جدا ؟

وإن حصل شيء فيجب ان تقول إنا لله وإنا إليه راجعون، اتق الله واذهب الى مصلى المستشفى وصلِّ وادع الله ان ينجي ولدك.

هز الاب كتفه ساخرا وقال: ما اسهل الموعظة عندما تمس شخصاً اخراً لا يمت لك بصلة .

دخل الطبيب الى غرفة العمليات واستغرقت العملية عدة ساعات خرج بعده الطبيب على عجل وقال لوالد المريض :

- أبشر يا أخي فقد نجحت العملية تماما والحمد لله وسيكون إبنك بخير والان اعذرني فيجب ان أسرع بالذهاب فورا وستشرح لك الممرضة الحالة بالتفصيل .

حاول الاب ان يوجه للطبيب أسئلة اخرى ولكنه انصرف على عجل

انتظر الأب دقائق حتى خرج إبنه من غرفة العمليات ومعه الممرضة فقال لها الاب:

- ما بال هذا الطبيب المغرور لم ينتظر دقائق حتى أسأله عن تفاصيل حالة ولدي؟

فجأة اجهشت الممرضة بالبكاء وقالت له:

- لقد توفي ابن الدكتور سعيد يوم امس على اثر حادثة وقد كان يستعد لمراسم الدفن عندما اتصلنا به للحضور فورا .لأن ليس لدينا جراح غيره وهاهو قد ذهب مسرعا لمراسم الدفن وهو قد ترك حزنه على ولده كي ينقذ حياة ولدك.

اللَّهُمّ إرحم نفوساً تَتَألّمْ وَلاَ تَتَكَلّمْ

## ❖ اختبار شخصيه غريب نوعاً ما ...

اختبار الشخصية:

اقرأه وانظر إن كان يصلح لك...ممتع جدا، 3 أسئلة فقط والأجوبة سوف تذهلك لا تغش بالنظر إلى الأسئلة مسبقا فالدماغ كالمنطاد يعمل بشكل أفضل حين يكون مفتوحا. هذا الاختبار ممتع ولكن عليك أن تتبع التعليمات ولا تغش تحذير!أجب على الأسئلة فيما انت تندرج إلى الأسفل لن تحصل على النتائج الصحيحة ان اطلعت على الأسئلة مسبقا لذا عليك أن تنزل ببطء. أحضر ورقة وقلما لتسجل اجابتك وأجب بكل صراحة.

1) رتب هذه الحيوانات الخمسة حسب الترتيب الذي تفضله

بقرة – نمر- خروف- حصان- خنزير

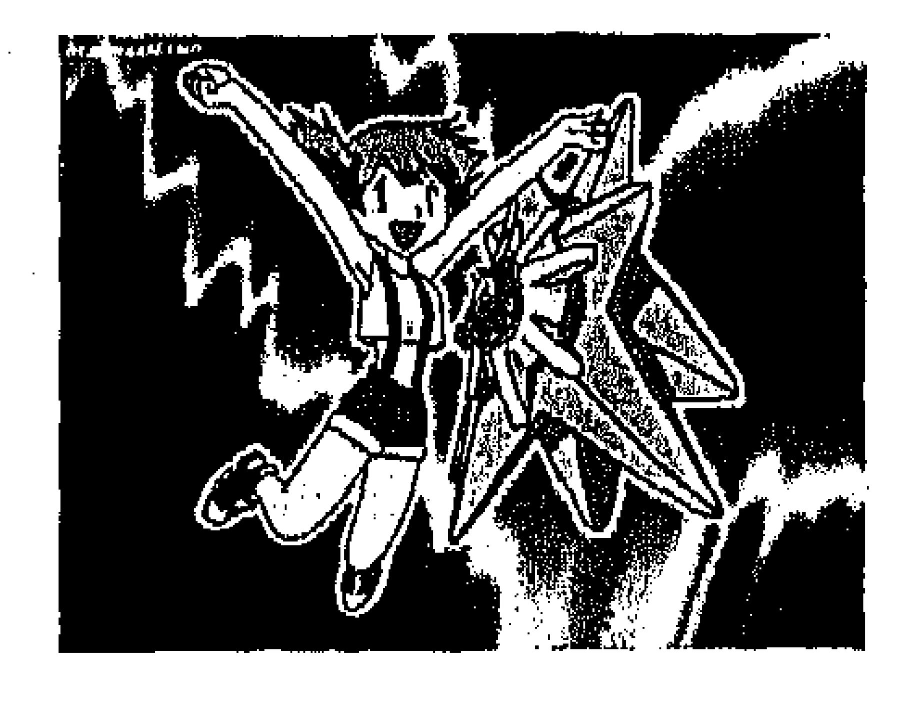
2) اكتب كلمة واحدة تصف فيها كلاً مما يأتي (كلمه لكل كلمه)

كلب، قطة، فأر، قهوة، بحر

3) فكر في شخص (يعرفك ومهم بالنسبة إليك) لتربطه بأحد الألوان التالية

(لاتكرر إجابتك مرتين) ضع اسما واحدا فقط لكل لون

- أصفر
- برتقالي
- أحمر
- أبيض
- أخضر



هل انتهيت؟ تأكد من أن أجوبتك هي بالضبط ماتريده حقاانظر إلى التفسير في الأسفل:

1) هذا تفسير الأولويات فيحياتك من الأهم إلى الأقل أهمية لديك:

- البقرة: ترمز إلى المستقبل المهني
- النمر: يرمز إلى عزة النفس
- الخروف: يرمز إلى الحب
- الحصان: يرمز إلى العائلة
- الخنزير: يرمز إلى المال

2) وصفك للكلب يرمز لوصفك لشخصيتك:

- وصفك للقطة يرمز لشخصيةشريك حياتك
- وصفك للفأر يرمز لشخصية أعدائك
- وصفك للقهوة يرمز لاحساسك تجاه الجنس
- وصفك للبحر يرمز لوصفك لحياتك

3) الأصفر: شخص لا يمكنك أن تنساه أبدا:

- البرتقالي: شخص تعتبره صديقا حقيقيا لك
- الأحمر: شخص تحبه فعلا
- الأبيض: توأم روحك
- الأخضر: شخص سوف تتذكره لبقية حياتك

### ❖ هل غرفتك تدل على شخصيتك؟

لكي تكون الساعات التي تقضينها في غرفتك ممتعة لابد أن يكون نظام غرفتك متماشياً مع شخصيتك، ويشعرك بالراحة والسعادة، فهل حقاً يتناسب ديكور غرفتك مع ميولك ويدخل على نفسك البهجة؟!

ما التغييرات التي يمكنك إدخالها على غرفتك لتضيف شيئاً من التجديد على مملكتك؟

لتعرف أولاً مدى تناسب شخصيتك مع غرفتك، أجيب على هذه الأسئلة:

1. عندما تغادر كل صباح إلى المدرسة فإن غرفتك تكون:

أ. مرتبة تماماً، السرير والمكتب والملابس كل شيء في مكانه الصحيح.

ب. كأن إعصاراً قوياً ضربها، فالسرير غير مرتب وملابسك مبعثرة في كل مكان.

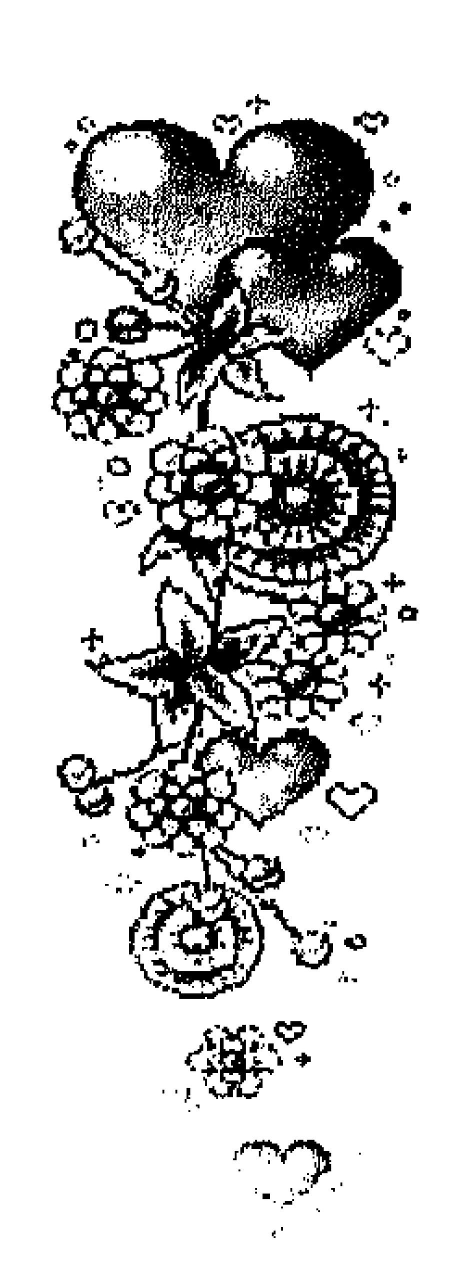
ج. مرتبة إلى حد ما، فالسرير مرتب ولكن هناك بعض الأشياء المتناثرة هنا وهناك.

2. جدران غرفتك مغطاة بـ:

أ. مادة مطبوعة ذات إطار أنيق.

ب. صور أطفال جمعتها من صفحات المجلات المفضلة لديك.

ج. رسوم قمت بها على ورق أبيض.



3. أفضل كلمة لوصف غرفتك هي:

أ. عملية.

ب. فوضوية.

ج. جميلة.

4. معظم ديكورات غرفتك:

أ. عملية ومفيدة.

ب. غير مفيدة.

ج. أعمال فنية.

5. الألوان المسيطرة على غرفتك:

أ. الألوان طبيعية مثل البيج والأبيض والأزرق والسماوي.

ب. الألوان الصارخة كالأصفر القوي والأحمر والبرتقالي.

ج. الألوان الدافئة كالوردي والأزرق الفاتح والأرجواني.

6. شكل غطاء سريرك هو:

أ. من لون واحد يناسب كل شيء في الغرفة تقريباً.

ب. ذو خطوط أو أشكال هندسية.

ج. يحتوي على زهور ملونة ويناسب العديد من أنواع الوسائد.

7. تحتفظ بكتبك في:

أ. رف الكتب مقسماً لمجموعات حسب الموضوع والحجم.

ب. في المكتبة أو على المكتب.. فهي تتنقل كثيراً.

ج. أماكن متفرقة من الغرفة.

8. على الطاولة الموجودة بجانب السرير يوجد:

أ. راديو فيه ساعة وكتاب مدرسي.

ب. زجاجة مياه وجهاز ريموت كنترول وعدد من المجلات.

ج. كتاب مفضل وصورة وأبجورة تناسب الديكور.

9. أفضل مكان تشتري منه أغراض غرفتك هو:



أ. أي محل عادي.

ب. محل خاص ومميز.

ج. محل قديم.

10. أكثر شيء تحبه في غرفتك هو:

أ. جهاز الكمبيوتر فهو يجعلك على اتصال دائم بالعالم.

ب. لوحة تمتلئ بصور الصديقات وتذكرك بالمناسبات المختلفة.

ج. فازة تحتوي على الزهور.

11. ديكور مكتبك عبارة عن:

أ. مجموعة متكاملة متناسقة من الأشياء.

ب. إبريق خزفي لوضع الأقلام وتليفون مبرمج به كل أرقام صديقاتك.

ج. صورة في إطار زجاجي وكتاب جميل وعلبة أقلام تحتوي على أدوات متناسقة.

12. الأشياء الطبيعية في غرفتك:

أ. سلة من الزهور الصناعية.

ب. وعاء حبوب نامية نسيت اصطحابه للمطبخ.

ج. باقة زهور اقتبست تنسيقها من إحدى المجلات.

الإجابات:

❖ إذا كانت معظم إجاباتك (أ):

أنت شخصية عملية لكنك تحب إضافة شيء من الجمال على مكانك الخاص، ولكن أنت لست مهووساً بالديكور.

❖ إذا كانت معظم إجاباتك (ب):

أنت شخصية عشوائية وهذا يبدو واضحاً في شكل غرفتك.. قد تنسَ أماكن احتفاظك بالأشياء ولكنك لا تشعر بغربة في مكانك الخاص.. لكن لا تنسَ أن اهتمامك بغرفتك يوفر الكثير من الوقت وفي نفس الوقت ستحبها أكثر، حاول وضع نبتة صغيرة في الغرفة فهي ستضفي لمسة جميلة ودافئة على المكان.

❖ إذا كانت معظم إجاباتك (ج):

أنت مهووس بالديكور وتحب تنسيق وترتيب الأشياء، شخصيتك تبدو واضحة في المكان وسيعرف الجميع إن هذه غرفتك بسبب لمستك الخاصة الموجودة، على الأرجح انك تدرس الفنون أو الهندسة.

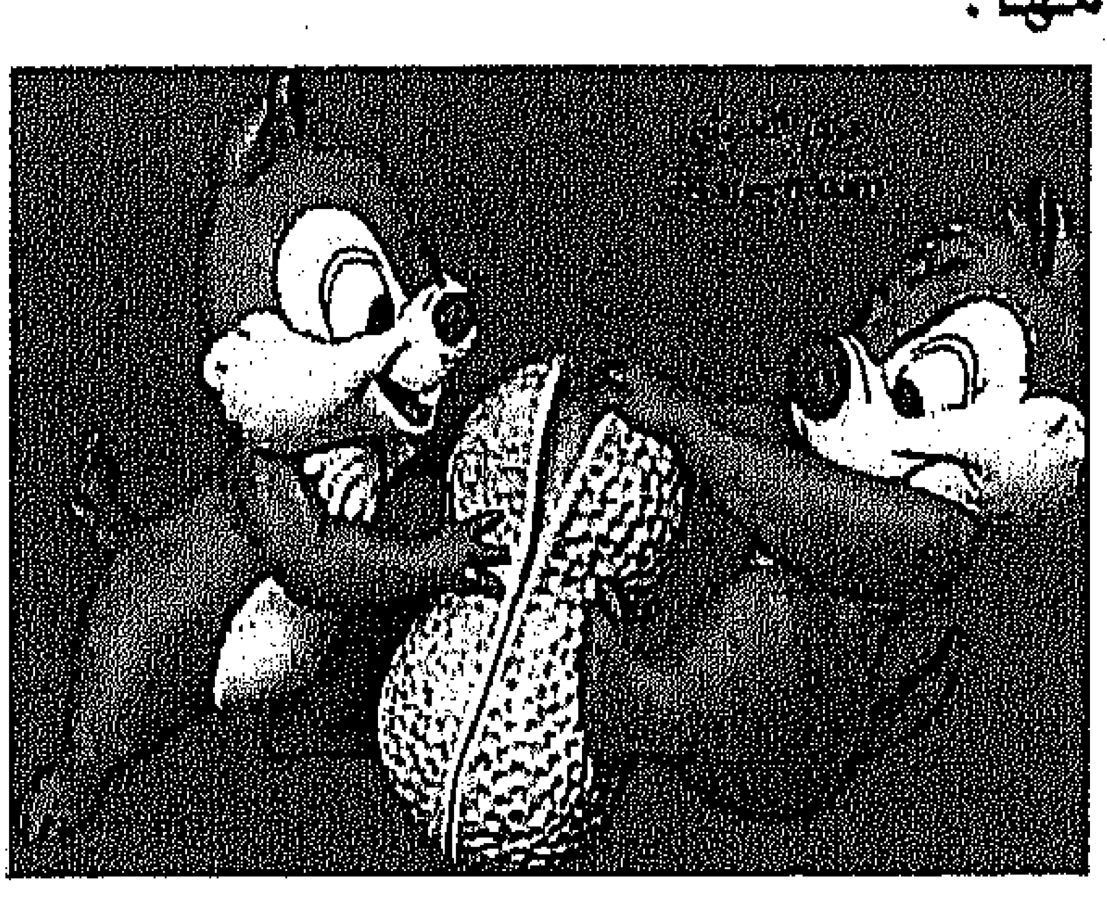
### ❖ شخصيتك من خلال الألوان !

اختر اللون الذي يعكس تجربتك وإحساسك العاطفي أكثر، وضع أرقام الألوان حسب أولوية اختيارك بالتدريج.. والاختيار لثلاثة أرقام فقط.

بعد ذلك انظر إلى التفسيرات الموجودة وابحث عن التدرج الرقمي الذي اخترته لتعرف نوعية حبك للطرف الآخر.

«يرجى اختيار الألوان من اليسار إلى اليمين»

- أمامك هذه الألوان الأربعة بأرقامها:
- بنفسجي
- فوشي (وردي غامق)
- أحمر
- وردي ( فاتح)



4 – 3 –2

أنت متعطش، وتنتظر حباً يحركك، ولذلك فأنت عرضة لعلاقة تهزك من الأعماق، وبعد ذلك تبذل جهداً، لكي لا تخدع نفسك، وتكون انتقائياً بشكل كبير، وحذرك المبالغ فيه قد يضيع عليك فرصاً عاطفية جيدة، ولربما تقرر أن تعيش دون عاطفة.

3- 2- 4

أنت تقدر وتعظم الذي تحبه في اللقاء الأول به، لأن فكرة الحبيب الكامل موجودة في رأسك مسبقاً، أنت رومانسي وخيالي إلى درجة عالية، ولذلك فأنت قابل للصدمات العاطفية، بمجرد حصول أي موقف يكشف لك إن هذا الإنسان عادي وليس ملاكاً.

4- 3- 1

لديك طرق عديدة للتعبير عن عواطفك وغرائزك ... عندك تركيز على نفسك، ويهمك كيفية الوقوع في الحب أكثر من الحب نفسه.

3- 1- 2

أنت شخص حذر بطبيعتك، وسيطرة بعض أحاسيسك الغريزية عليك تخنقك أحياناً وتمنعك من التعبير عن عاطفتك بانطلاق، خصوصاً حين تلتقي أشخاصاً جددا لأول مرة. أنت لا تبدأ أي أمر عاطفي، وتنتظر أن يبدأ الآخر ثم تنطلق، تتجاوب مع الاحتياجات العاطفية للشخص الثاني بذكاء شديد، ولديك قدرة على إشباع الثاني بشكل كبير.

1- 3- 4

أنت تتحرك وتتبع كل حواسك حين تصادف الحب الذي تنتظره، وتقع في الحب من أول نظرة بسهولة، عادة تبقى بعد فترة إعجاب ممسكاً نفسك وعواطفك،لكن بالتدرج تقوي مشاعرك وأحاسيسك .

3 – 2 – 1

لست من النوع الباحث عن إثارة وإشباعات سريعة، ولكنك متفرج جيد، ولديك عينان لا تؤمن لأحد بسرعة، ترى إن المظهر مهم للانجذاب، لذا تهتم بمظهرك،لقد كونت أفكارا مثالية عن العاطفة لك وحدك، أنت تشعر بأن مكسب العواطف يخلق جواً وهالة عاطفيين حولك.

2 – 1 – 4

لديك حس عاطفي عال، وبذلك تستطيع أن تركز على إشباع من تحب، مما يجعل علاقاتك العاطفية عميقة، خصوصاً أنك تعرف ماذا يسعد حبيبك في لعبة الحب، وحبيبك يراك شخصاً لا يمكن مقاومته.

1 – 2 – 3

أنت شخص تعاني من قلة في الثقة بالنفس، وهذا يجعل حياتك العاطفية فيها بعض الخلل، مما يقلل فرصتك في علاقة عاطفية فيها استمرارية، مفهوم الحب عندك يعني سلاماً ومودة وانتباهاً كبيراً للآخر، أقصى أمانيك حب يرفرف بخفة على حياتك، أمنيتك حب دائم يزيل خوفك ويشعرك بالأمان.

3 – 4 – 1

أفكارك عن الزواج والإنجاب، متأثرة سلباً بتجارب مؤلمة في الماضي، وأنت لا تؤمن بأنه يوجد شخصان يمكن أن يتفاهما عاطفياً وبشكل صحيح في الحياة ، فلسفة حماية نفسك تقوم على أنه لا يوجد حب صادق، ولا يجب ربط النفس بعاطفة عميقة مع شخص واحد فقط.

3 – 1 – 4

أنت تريد حبيباً وصديقاً في الوقت نفسه، لذا فالغريزة ليست الأساس عندك، أنت ترتبط نفسياً بسرعة مع شريك حياتك، وتكون عاطفة عميقة وبسرعة، حياتك عادة يكون فيها أكثر من حبيب.

3 – 4 – 1

الحب لديك مرتبط بالإثارة والمغامرة بشكل كبير عندك ، أنت تثار وتتقدم بسهولة، وليس لديك أي خجل يمنعك أو يوقفك عن التفكير، تجاربك قوية، اندفاعية، سريعة، ولا تبالي بالانخراط في أي مغامرة عابرة.

3 – 2 – 1

مفهوم الانجذاب نحو الآخر يقوم على الخيال الجامح المسبق، أي مثير تتجاوب معه بسرعة غير عادية، وعواطفك تستيقظ وتستجيب بسهولة، وتبدو مستعد لأية إشارة.

1 – 4 – 3

أنت حساس أكثر ولديك رغبة ملحة في الهدوء، والسلام النفسي، لديك إحساس عال بالشفقة ولديك اتصال وارتباط عاطفي كبير مع من تحب، عاطفتك فيها رقة عالية وتبادر إعطاء الهدايا.

2 – 4 – 3

أنت إنسان حالم ، ولكن بشكل عاطفي، لديك إحساس حب وعاطفة عاليان،لديك حساسية شديدة لكل مشاعرك وغرائزك ولكن ليس لحد التضحية.

1 -2 -4

الإخلاص والصدق مهمان عندك في العلاقة وأنت تحتاج السلام في العلاقة، الحب عندك تملك الواحد الآخر، أنت حساس وعاطفي ورقيق، تؤمن بالوفاء وترى إن العلاقة العاطفية يجب أن تكون إلى الأبد.. قد ترى بعض العلاقات العابرة فقط حتى تصقل ثقتك بنفسك مؤقتا لا أكثر.

4 -3 -1

رغباتك جامحة شرسة وحادة، تسعى للمغامرة العاطفية،وكل مثير حولك يغويك،كل ذلك يجعلك تتأثر بسهولة، ولكنك لا تنزل إلى مستوى منحط، وقد يجعلك تسعى إلى علاقات عاطفية متعددة لا أكثر.

1 -3 -2

لديك تجربة عاطفية في السابق فيها خطأ، وقد تكون تجربة عصيبة مما ترك عندك صدمة أثرت في حياتك، ومواقفك العاطفية، وحتى تحمي نفسك أصبحت دقيقاً وحذراً بشكل مبالغ فيه.

2 -4 -1

أنت إنسان اندفاعي، ولكن بشكل عاطفي، رغباتك لا تعني لك شيئاً إذا لم يكن معها حب وعاطفة عاليان، لديك حساسية شديدة لكل أحاسيسك وغرائزك.

1 -4 -2

خيبة أمل عميقة حصلت لك في الماضي أثرت في قراراتك في أسلوب التعامل العاطفي، أنت لا تبدأ العلاقات ، ولكن تبحث عن حقيقة الحب،مفهوم الحب عندك أن يكون حباً بلا مشكلات والعيش بسلام.. أنت لست غيوراً ويهمك الحب.

2 – 3 – 4

رغباتك العاطفية سريعة الاشتعال، في كل مرة وفي كل تجربة تشعر بأنها جديدة وتنمو بشكل سحري تجد نفسك في موازنة مع العاطفة ، لديك قدرة على أن تركز عاطفتك وإحساسك بشكل مستمر تؤهلك لأن تحسن اختيار الشخص الذي يناسبك.

4 – 1 – 3

لديك ثقة متدنية بنفسك، وتجد أنك غير مثير، وترى ان الرومانسية هي الأهم، وتبحث عن شخص يشبع رومانسيتك وتعابيرك واضحة يتحدث بها الجميع.

3 – 1 – 2

عنف وثورة قد تكون لها أبعاد سلبية عندك، لديك شك وريبة في العواطف الرومانسية الخالصة، تحمي نفسك بلبس قناع نقد شديد، والعلاقة العاطفية المثالية عندك هي علاقة خالية من العقد، وفيها مساندة متبادلة.

3 – 2 – 4



تبدو هادئاً أو بعيداً، لكن أي إشارة من الطرف الثاني تتجاوب معها بانفعال وتنخرط في لعبة الحب، لديك علاقة صادقة مع نفسك ، أنت في الحب جدا واقعي، لمسي، والأمور غير الملموسة لا تهمك ولا تثيرك.

4 -1 -2

صدمات لها علاقة بالغريزة في الماضي مستمرة معك إلى الآن، أنت لا تؤمن بأن هناك علاقة ناضجة يمكن أن تقوم بين اثنين ويكون كلها وداً وسلاماً، أنت تحرص على جعل نفسك تتمتع بجاذبية، لكنك تصطنع علاقة ناضجة.

❖ اختبار الذكاء:

اختبار صغير وبسيط جدا، فيه أربعة أسئلة سهلة، لتقرير مستوى فكرك وذكائك، الاختبار للجنسين ذكور وإناث، أجوبتك يجب أن تكون تلقائية وفورية، بدون تفكير أو إهدار الوقت.

❖ السؤال الأول:

أنت الآن مشارك في سباق جري واجتزت العدّاء الثاني، في أي ترتيب أنت الآن.. ؟

الجواب:

إذا أجبت بأنّك الآن في المركز الأول ...... لست ذكيا.

لأنك اجتزت العداء الثاني وأخذت مكانه، لذا أنت الآن في المركز الثاني.

❖ السؤال الثاني:

أنت في سباق مرة ثانية ... إذا اجتزت العداء الأخير، في أي موقع أنت؟

إذا أجبت قبل الأخير تبقى أيضا ...... لست ذكياً

فكر فيها قليلاً!!!!

كيف اجتزت الأخير؟ أما الأخير فلا يوجد احد خلفه. وأنت تريد أن تجتازه !!!!

معقول.



مازلت بعيداً عن الذكاء .......

السؤال هذا عملية حسابيه بسيطة جداً

لكن لا تستعمل قلم ولا ورقه ولا آله حاسبه.

❖ السؤال الثالث:

خذ 1000 نقطة واجمع عليها 40 نقطة واجمع عليها 1000 نقطة

واجمع عليهم 30 نقطه و1000 نقطة و20 نقطة

واجمع بعد 1000 نقطة و10 نقط

المجموع بسرعة: لا شك أن جوابك 5000!

خطأ

الجواب الصحيح......

4100جرّب مرة ثانيه باستعمال آله حاسبه وتأكد

آخر محاوله وآخر سؤال . . كي تثبت ذكائك..



### ❖ السؤال الرابع :

أبو سامية عنده خمس بنات:



- فوزان
- فوازت
- فايزة
- فوازات
- ..............

فكر بسرعة .. .. البنت الخامسة اسمها ؟؟

أكيد قلت فوزية ..

خطأ

قلنا لك أن الرجل اسمه أبو سامية.

لذا البنت الخامسة اسمها سامية.

### ❖ اختبار الفاكهة:

هذا الاختبار يستطيع أن يكشف لك جانبا من طبيعة شخصيتك، خاصة تلك التي يراك من خلالها الآخرون ... ولكي تنجح اختار فاكهتك خلال دقيقة واحدة.

أما إذا كنت تفضل أكثر من فاكهة واحدة، فأتبع حدسك في اللحظة الأولى التي تبدأ فيها إجراء الاختيار.

اختار خلال دقيقة واحدة ،،، الفاكهة التي تفضلها .

العنب * التمر* التفاح * الكمثرى* الفراولة * البرتقال * البطيخ * الموز .

**النتائج:**

❖ إذا اخترت العنب .........

الصفة الغالبة على شخصيتك هي النشاط، وكأنك تتخفى خلفه كي لا تعبر عن مشاعرك الداخلية، تحب العلاقات الاجتماعية العامة وتتمتع بشعبية في دائرتك.

اكشف عن بعض مشاعرك حتى لا يتهمك الآخرون بالغموض.

❖ إذا اخترت التفاح...........

شخصيتك تميل بقوة إلى الأعمال ذات النفس الطويل، وكل عمل شاق وتصر على العمل بأفضل صورة .

قد ترفض الاعتراف بالتعب إلا أن ذلك يؤذيك في المدى البعيد .

❖ إذا اخترت الفراولة ..........

لا يمكن تخيلك إلا في حياة محاطة بالترف، بيت رحب، سيارة من احدث طراز، حديقة وسفر وفنادق، تفضل إحاطة نفسك بالناس وإظهار جمالك من المزايا الأخرى في شخصيتك.

قد يتهمك البعض بالسطحية فدافع عن نفسك وابرز خصالك الأخرى

❖ إذا اخترت البطيخ (خاصة الشمام ) ......

لست نشيط فقط بل انك لا تستطيع إضاعة دقيقة واحدة من وقتك ،،،،، أنت من الأشخاص الذين يستطيعون أداء أكثر من عمل في نفس الوقت.

أما إذا واجهتك مشكلة فإن أكثر من حل لها حاضر لديك، قلل من الراحة ضروري لديك كي لا تفقد طاقتك بسرعة.

❖ إذا اخترت التمر ..........

الهدوء والقناعة صفتان ملازمتان لشخصيتك وإذا كنت سيدة فأنت سيده بيت من الطراز الأول ،،حتى لو كنت تعملين خارج المنزل حكمتك تجعلك مستشارة أولى لزوجك ولباقي أفراد عائلتك.

تمنح الكثير ولا تطلب شيئا ألا يشعرك هذا بالظلم أحيانا ؟؟؟؟

إذا فلا تتردد واطلب بعض احتياجاتك من المقربين .

❖ إذا اخترت الكمثرى ..............

الجميع يحب دمك الخفيف ولطفك وأكثرهم يستمع ويصغي لرأيك ونصائحك تمتاز شخصيتك بالتفاؤل ولا ترى من الآخرين إلا جوانبهم الايجابية

التفاؤل جميل ومفيد لكن احذر في بعض الأحيان أن يتحول إلى وهم.

❖ إذا اخترت البرتقال ..............

نعتقد هذا لان جانبا من شخصيتك يغلب عليه الفضول والمراقبة الدقيقة خاصة لعيوب الآخرين.

حاول أن تكشف لدى المقربين منك بعض الجوانب الايجابية حتى لا تتهم بأنك صائدة العيوب فقط.

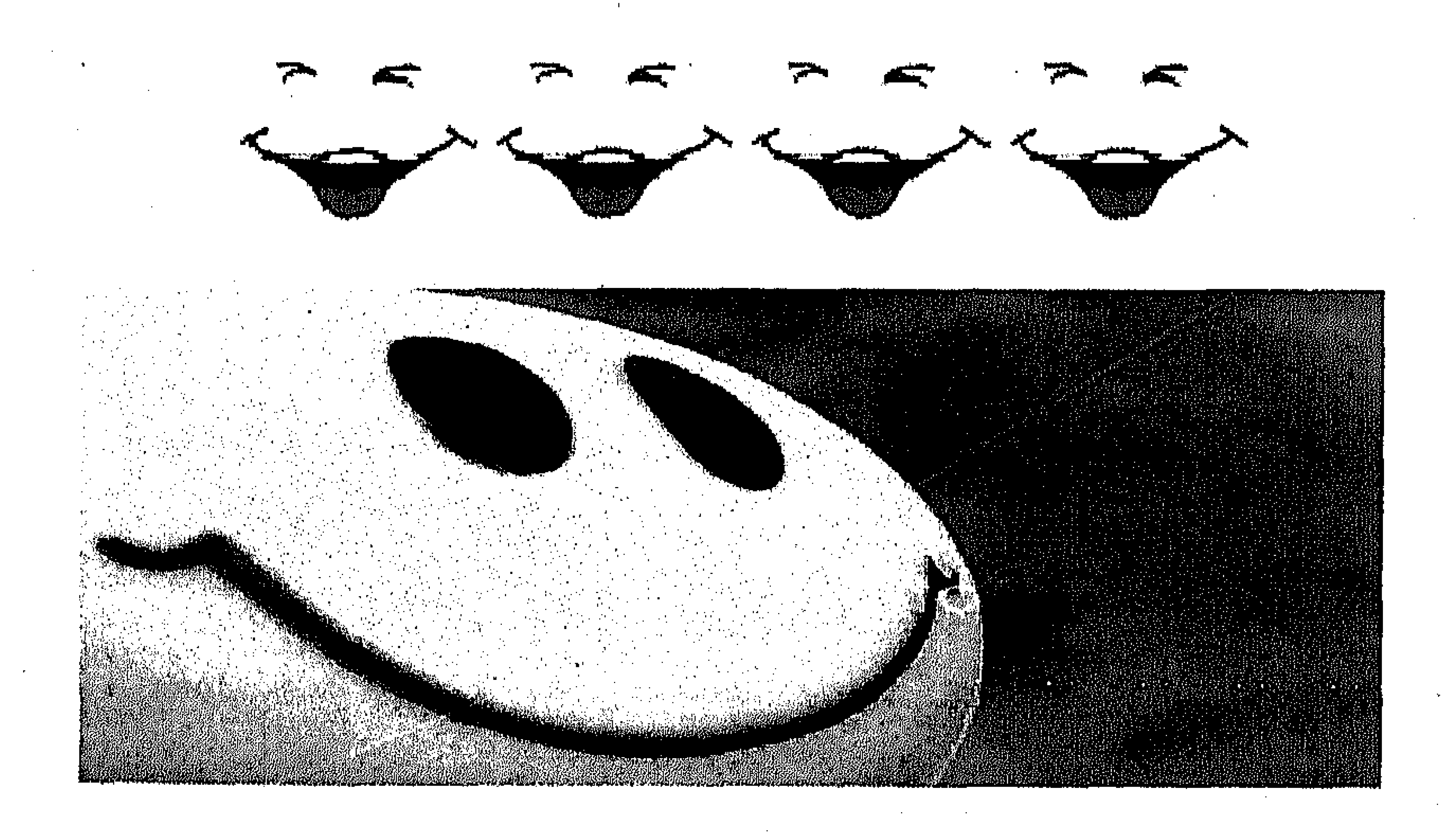
❖ إذا اخترت الموز.................

الصفة الغالبة على شخصيتك في نظر الكثيرين الاسترخاء والبرود مع خفة الدم، وهذا قد يكون صحيحا بنسب مختلفة، تميل إلى الراحة وتعتقد أن الكسل غير مضر بل يساعد على التأمل والتفكير السليم.

إذا اكتشفت زيادة سريعة في وزنك فأنت مخطئ... الزيادة لم تحدث بسرعة بل بسبب تراكم الاسترخاء من دون أن تشعر بذلك.

**دع عنك الهموم وابتسم:**

ابتسم



واجمع في نفسك السعادة كلها

فلن يعود الماضي ... ولن نغير الحاضر بالحزن

إن فقدت عزيزا فلن يعيده الحزن

وان غدر بك شخص أحببته فلن يعتذر لك

وان لم تحظى بمحبك ... فلن يتحول الزمن ببكائك

وان ضاعت ثروتك فلا تتأمل اقتنائها بالحزن

**ابتسم ☺**

حتى تداوي همومك وتفرح روحك ابتسم فقد قال أبو الدرداء - رضي الله عنه - إني لأضحك حتى يكون اجماما لقلبي.

وحبيبنا المصطفى كان يضحك حتى تبدو نواجذه

اجل اضحك فهذا ضحك العقلاء العارفين بداء النفس ودوائها

اضحك وتبسم دون إسراف..فذاك ذروه الانشراح وقمة الراحة ونهاية الانبساط " لا تكثر الضحك، فان كثره الضحك تميت القلب ".

وعليك بالتوسط ولا تنسى" تبسمك في وجه أخيك صدقه".(فتبسم ضاحكا من قولها).

يقول احمد أمين في "فيض الخاطر": " ليس المبتسمون للحياة اسعد حالا لأنفسهم فقط، بل هم كذلك اقدر على العمل وأكثر احتمالا للمسؤولية وأصلح لمواجهة الشدائد ومعالجه الصعاب.

أتعتقد بان من يبتسم قد حاز على سعادة الدنيا وامتلك ما أراد لا والله فلكل منا همومه، لكل منا أحزانه، ولكن تفاعلنا مع ما نمر به في يومنا مختلف باختلاف ردود أفعالنا، وننظر إلى السماء تبشرا بالأمل.

ابتسم ولا تنظر لماض فات.........

فالحزن لماضيه حمق وجنون، فان حزنت وتكدرت تضيع حياتك الحاضرة ويموت مستقبلك مقتولا بجريمة متعمده.

فهل تقدر على اعادة الماضي لتصلحه؟ ام انك تقدر على ان تعيش مستقبلا تتجنب فيه اسباب تعاستك؟

ابتسم .........

وتذكر ان قدوتك الحبيب ☺ محمد بن عبد الله صلى الله عليه وسلم

يقول جرير بن عبد الله البجلي رضي الله عنه كما في البخاري ": ما رآني رسول الله صلى الله عليه وسلم منذ أسلمت إلا تبسم في وجهي" وهذا يدل على جمال روح الحبيب صلى الله عليه وسلم، ويدل أيضاً على تأثر هذا الصحابي بإستمرار إبتسامة الرسول صلى الله عليه وسلم حينما يلاقيه ...

وليست هذه الإبتسامة مع جرير فقط بل ورد عن عبد الله بن الحارث رضي الله عنه قال "ما رأيت أحدا أكثر تبسما من رسول الله صلى الله عليه وسلم " [ رواه الترمذي ]

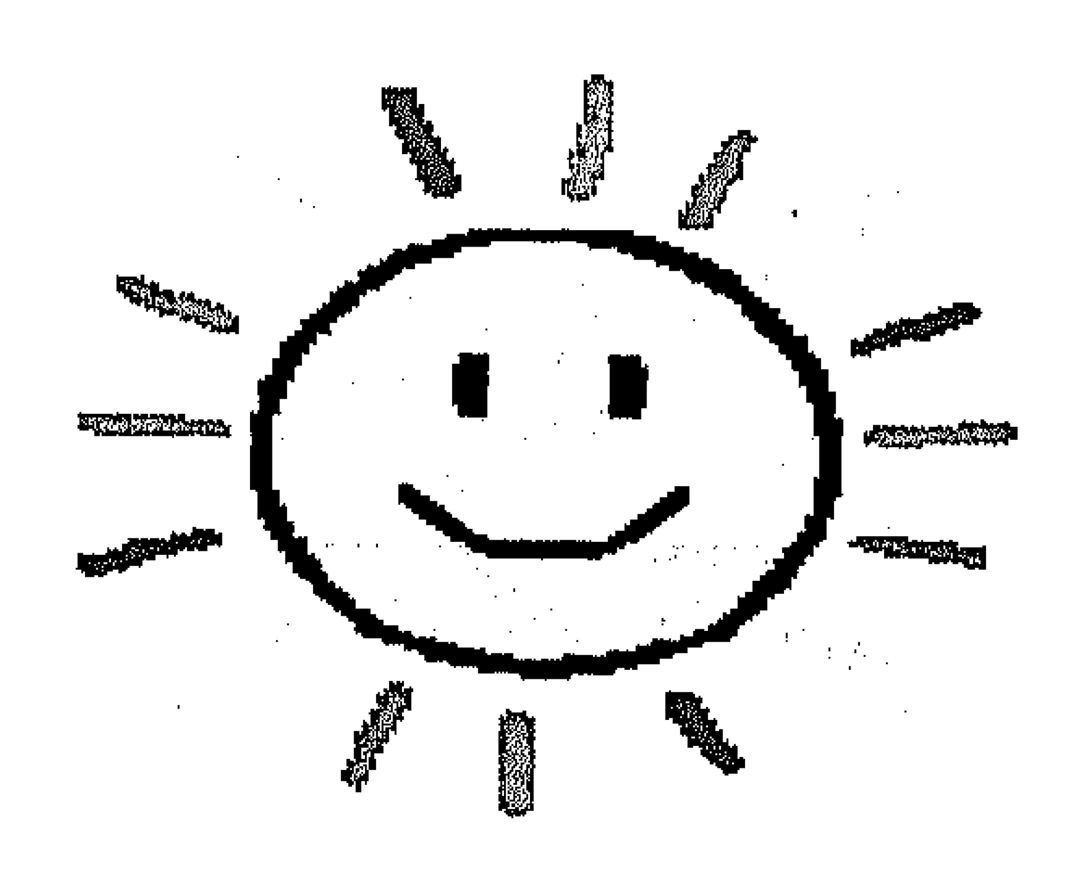
لقد كان رسول الهدى ونبي التقى محمد بن عبد الله صلوات ربي وسلامه عليه من أشرح الناس صدرا وأعظمهم قدرا، وأعلاهم شرفا وأبهاهم وجها، وأكثرهم تبسما صلى الله عليه وسلم، وما كان يتكلف الضحك، ولا يختلق الابتسامة، بل كان يمتلك نفوس أصحابه رضي الله عنهم بابتسامته المشرقة، وضحكته الهادئة اللطيفة، ليكسب قلوبهم ويفوز بودهم.

**واليك هذه القصة:**

اسلم عمرو وكان رأسا في قومه.. فكان إذا لقي النبي صلى الله عليه وسلم في طريق رأى البشاشة والبشرة والمؤانسة.. وإذا دخل مجلسا فيه النبي رأى الاحتفاء والسعادة بمقدمه.. وإذا دعاه النبي ناداه بأحب الأسماء إليه شعر عمرو بهذا التعامل الراقي... ودوام الاهتمام والتبسم انه أحب الناس إلى رسول الله.

فهل تعلم ماذا تصنع الابتسامة ..؟؟ !!

ابتسم ............



فان كنت من أصحاب البلاء .. فهنيئا لك، ولا تنسى ....

" ان الله اذا احب قوما ابتلاهم ، فمن رضي فله الرضا ومن سخط فله السخط".

فهل تقابل حبا بسخط !!

ولا تنسى .....

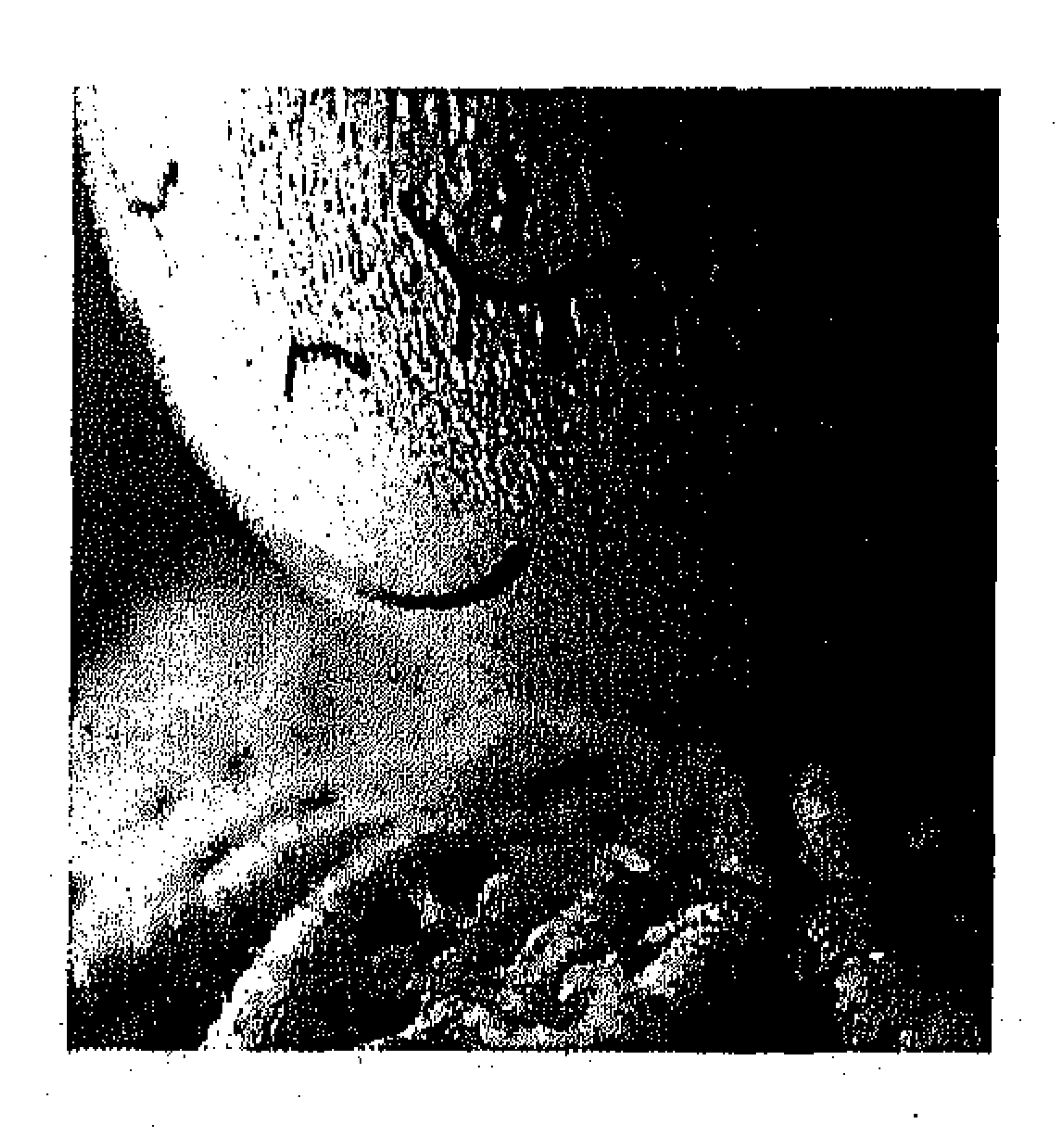
" عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير !! وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن، إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له وان أصابته ضراء صبر فكان خيرا له ".

وان كنت تعلم أن ما يحدث لك هو من عند الله فلم العبوس !!

ألا تتذكر قول الحبيب " واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك ، وان اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك بشيء إلا بشيء قد كتبه الله عليك ".

لم العبوس .....

ويبتلى الصالحون بحسب الأمثل فالأمثل،ابشر فالفرج قريب .



يقول بعض مؤلفي عصرنا: ان الشدائد ـ مهما تعاظمت وامتدت ـ لا تدوم على اصحابها، ولا تخلد على مصابها، بل انها اقوى ما تكون اشتدادا وامتدادا واسودادا .. واقرب ما تكون انقشاعا وانفراجا وانبلاجا. عن يسر وملاءه وفرج وهناءه، وحياة رخيه مشرقه وضاءه، فياتي العون من الله والاحسان عند ذروه الشده والامتحان وهكذا نهايه كل غاسق، فجر صادق.

ابتسم .....

إن كان الناس قد آذوك فانظر ماذا قدموا لله، فقد قال تعالى في الحديث القدسي:

"عجبا لك يا ابن ادم! خلقتك وتعبد غيري، ورزقتك وتشكر سواي، أتحبب إليك بالنعم وأنا غني عنك، وتتبغض إلي بالمعاصي وأنت الفقير إلي، خيري إليك نازل ، وشرك إلي صاعد " .

فان كانوا مع خالقهم بهذا الحال فكيف بحالهم معك.

ابتسم.....

فالرزق من عند الله وقد تكفل بذلك" وفي السماء رزقكم وما توعدون " فان كان الله يكفل لك رزقك فلم تتملق في وجه فلان وتذل نفسك في وجه اخر أتريد أن تكون جديا وتمنع منك الابتسامة.

فالناس جُبلوا على الميل والمحبة لمن يبش في وجوههم، وأما الجدية فلا يوجد أكثر من جدية الرسول.

فعن سماك بن حرب قال: قلت لجابر بن سمرة: أكنت تجالس رسول الله؟ قال: (نعم كثيراً، كان لا يقوم من مصلاه الذي يصلى فيه الصبح حتى تطلع الشمس، فإذا طلعت قام، وكانوا يتحدثون فيأخذون في أمر الجاهلية، فيضحكون، ويبتسم) رواه مسلم. ولم يكن هذا التبسم لينقص من مكانته ـ وإنما هو اللطف الذي ما خالط شيئاً إلا زانه، ولا نزع من شيء إلا شانه.

أم أن نشأتك وحياتك كانت صعبه :

فتذكر حياه الحبيب المصطفى ولد يتيما وفقد أمه في سن السادسة، فقد أولاده وتعذب فتره رسالته وكان أكثر الناس حملا للهموم ومع ذلك كان يبتسم

ام انك عصبي ولا تملك نفسك:

سئل معاويه رضي الله عنه كيف استطعت ان تحكم الناس اميرا عشرين سنه .. ثم تحكمهم خليفه عشرين سنه؟؟

فقال: جعلت بيني وبينهم شعره .. احد طرفيها في يدي والاخر في ايديهم .. فاذا شدوها من جهتهم ارخيت من جهتي حتى لا تنقطع .. واذا ارخوا من جهتهم شددت من جهتي .. فقد صدق رضي الله عنه

انت يجب ان تكون فطنا فعندما تغضب حاول ان تكون جبلا وتتحمل فوق طاقتك، لانك انت المؤمن ولك المكانه الاعلى بذلك.

وتذكر قول الحبيب المصطفي:

" ليس الشديد بالصرعة ... إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب "

يقول ابن القيم في أهمية البشاشة :

( إن الناس ينفرون من الكثيف ولو بلغ في الدين ما بلغ، ولله ما يجلب اللطف والظرف من القلوب فليس الثقلاء بخواص الأولياء، وما ثقل أحد على قلوب الصادقين المخلصين إلا من آفة هناك، وإلا فهذه الطريق تكسو العبد حلاوة ولطافة وظرفا، فترى الصادق فيها من أحبى الناس وألطفهم وقد زالت عنه ثقاله النفس وكدورة الطبع).

ويقول الإمام ابن عيينه:

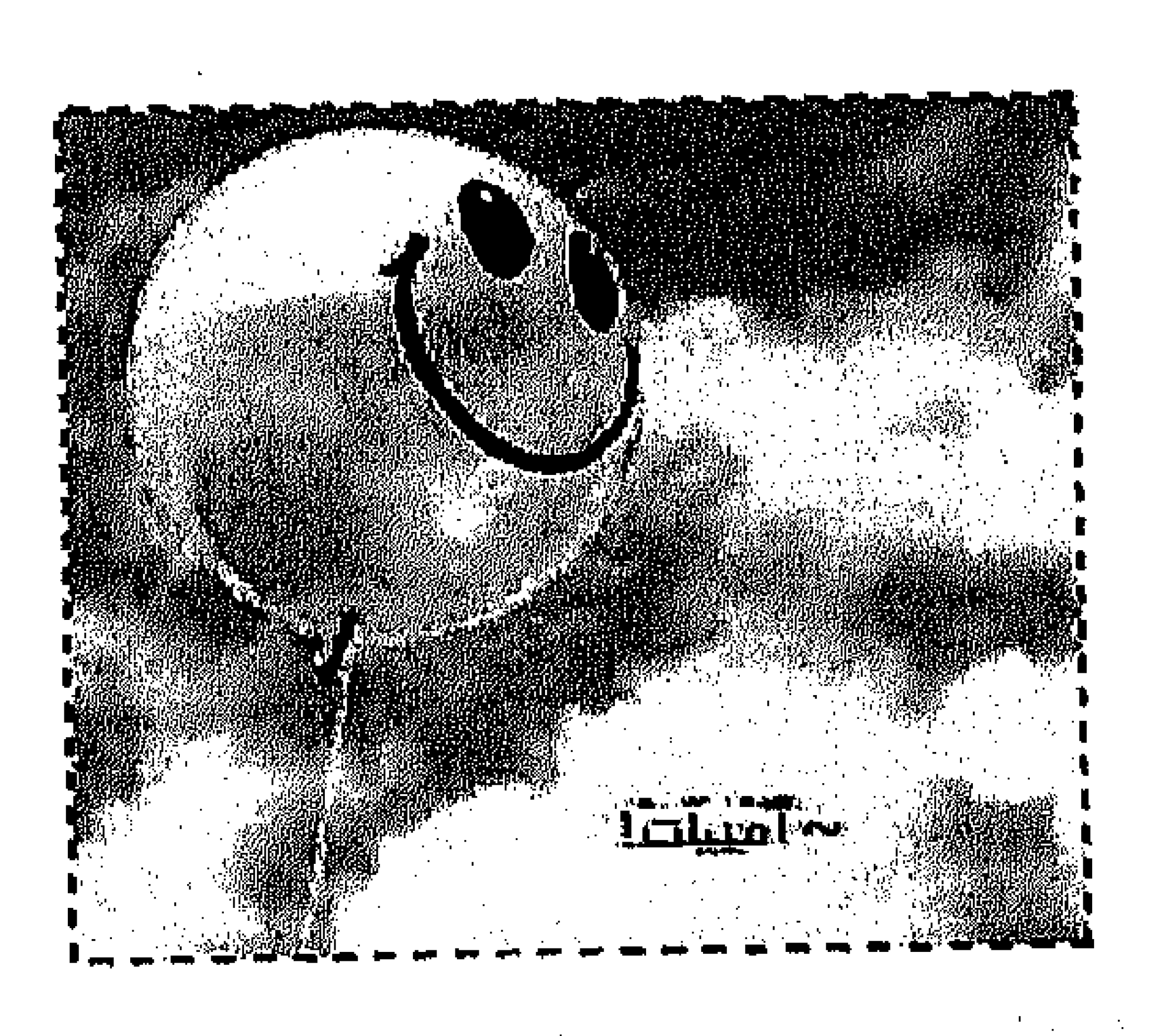
( والبشاشة مصيدة المودة، والبر شيء هين: وجه طليق وكلام لين) قال رسول الله ـ صلى الله عليه وسلم ـ(أنكم لن تسعوا الناس بأموالكم فليسعهم منكم بسط الوجه وحسن الخلق ) رواه مسلم.

وقال:(لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طليق) رواه الحاكم والبيهقي في شعب الإيمان.

ولن أنسى تلك القصة:

أن أما تعيش مع طفلها في بيت ليس له سقف، وفي فصل الشتاء أمطرت السماء بغزاره، فما كان من الأم إلا أن تنزع باب الدار وترفعه لكي يحمي طفلها فابتسم الطفل سعيدا وقال لامه: آه يا أمي ماذا سيفعل الناس الذين لا يملكون بابا.

إنها القناعة ،... سر الابتسامة والسعادة.....




هل فكرت يوما ان تزور المستشفى وتتفقد احوال المرضى، هل دخلت مررت على مرضى السرطان والمشلولين.

الحمد لله على الصحة فانها اكبر نعمه نشكر الله عليها.

احد المرضى المشلولين قال امنيتي ان استطيع ان اسجد لله سجده واضع جبينتي على الارض لله عز وجل.

فالحمد لله على نعمه.

وان كنا نبكي فان اكبر مصاب لنا هو فقد الحبيب المصطفى

رحمك الله يا رسول الله الملتقى الجنة إن شاء الله.

أتبتسم الآن.....



### ❖ اختبار النضج:

كثيراً ما نلاحظ أشخاصاً متقدمين في العمر ولكن غير قادرين على تحمل المسؤولية وتتسم طباعهم بالصبيانية، في حين نجد أشخاصاً أصغر سناً ورغم ذلك قادرون على تحمل المسؤولية وتتسم طباعهم بالنضوج، من خلال هذا الاختبار يمكنك التعرف على مدى نضوجك وقدرتك على تحمل المسؤولية.

إن سمعت عن حادث خيانة!!!_



أ. تقلق وتشك في شريكك.

ب. تحمد الله على إخلاص شريكك.



إن أفسد المطر هندامك!!!

أ. تشعر بالحرج والضيق.

ب. تأخذ الأمر ببساطة.

بعد حصولك على عمل كنت تسعى إليه!!!!

أ. يراودك دائماً الشعور بالفشل.

ب. تشعر وكأنه عملك الذي خلقت له.

إن سافرت عائلتك لسبب ما!!!!

أ. تشعر بالوحدة والضيق.

ب. تتكيف مع ظروفك.

إذا تعرض صديق لك لمحنة:

أ. تحاول جاهداً مساعدته

ب. تساعده فقط إذا طلب

زار منزلكم أحد الأقارب ولم يعرك اهتماما كافياً:

أ. تشعر بالأسى وتغضب

ب. تلتمس له العذر وترحب به

تحاول دائماً الظهور بمظهر الشخص الغامض أو الوقور

أ. أحياناً

ب. تفضل أن تكون على طبيعتك

عند اختيار صديق لك تفضل:

أ. أن يكون الأكثر شهرة وتميزاً

ب. الأكثر تقارباً من طباعك وشخصيتك

خرجت من منزلك في عجلة ولم تتمكن من ضبط هندامك:

أ. تسعدك مجاملة الآخرين
ب. تفضل من يلفت نظرك لعيوب هندامك لتتمكن من ضبطها أو تلاشيها في المرة المقبلة

عند الوقوع في مأزق أو موقف محرج:

أ. تضطر للكذب فقط للخروج من الموقف
ب. تفضل مواجهة الموقف وإن كان محرجاً

وقعت في مشكلة ما بالعمل أو مع أحد أصدقائك:

أ. تتصرف بخشونة وحزم لتبدو شخصية قوية
ب. تتعامل مع المشكلة بقدرها

كنت جالساً بين أصدقائك وأجروا نقاشاً محرجا:

أ. تتجنب الدخول في النقاش وتنسحب
ب. تشارك في النقاش إذا كانت لديك حقائق ومعلومات

اقترب موعد زفافك:

أ. ينتابك خوف من الفشل يصل إلى حد الاكتئاب وعدم الرغبة في اكتمال العلاقة
ب. تقبل عليه بفرحة وتفاؤل



أعددت نفسك لرحلة للخارج ولم تكتمل:

أ. ينتابك السخط والإحباط

ب. تحاول من جديد

تحرص على تحقيق السعادة لمن حولك:

أ. دائماً

ب. لا يشغلني الأمر

الدرجات

أ. صفر

ب. واحد

— إذا كانت درجاتك من عشرة إلى خمسة عشر:

شخصية ناضجة تتمتع بالتوازن النفسي وبالتالي بالاستقرار في الحياة الاجتماعية والعملية.

— إذا كانت درجاتك من خمسة إلى تسعة:

في طريقك إلى النضوج ولكن عليك بالقراءة والإطلاع على مجالات مختلفة، كذلك يفضل أن تتخذ لنفسك قدوة شخص ناجح يمكنك السير على نهجه.

— إذا كانت درجاتك أربعة فأقل:

شخصية مذبذبة غير قادرة على تحمل أبسط مسؤوليات الحياة، في حاجة إلى تدريب حقيقي وربما مساعدة الأسرة والمقربين.

### ❖ اختبار الدكتور فيل لمعرفة الشخصية:

اقرئي التالي، ستجدين أنه شيق جداً، احرصي ألا تكون حساسة بعض الشيء تجاه بعض الأسئلة:

- الاختبار دقيق جداً وسيستغرق حوالي دقيقتين فقط
- الإجابات يجب أن تكون عن شخصيتك الآن وليست عما كنت عليه سابقا
- أحضري ورقة وقلم أو مرسم واستعدي.
- هذا الاختبار حقيقي ومستخدم في إدارات شؤون الأفراد لدى كبرى الشركات العالمية حاليا وهو يساعد تلك الشركات على التعرف على شخصية وقدرات موظفيها.
- الاختبار عبارة عن عشرة أسئلة بسيطة ...امسكي بالمرسم والورقة ودون علامة كل إجابة أمام رقم السؤال.
- قم/ي بترقيم ورقتك من 1 إلى 10
- دون الفقرة المختارة كإجابة لك بجانب رقم السؤال كالتالي:

1. – ج) – مثلاً 6
2. – أ) – مثلاً 6



• وفي النهاية قم/ي بتجميع النقاط كلها

• وهذا هو الاختبار

1. متى تشعر/ي بأنك في أفضل حالاتك؟
   - أ. في الصباح
   - ب. في فترة الظهيرة وبداية فترة المساء
   - ج. في آخر الليل



2. أنت عادة تسير/ين على قدميك
   أ. سريعا وبخطوة طويلة
   ب. سريعا وبخطوات قصيرة
   ج. بسرعة اقل رافعا الرأس وناظرا إلى العالم والناس في الوجه
   د. بسرعة اقل مطأطئاً الرأس إلى أسفل
   ه. بطيء جدا

3. عند حديثك مع الناس انت عادة ما ...
   أ. تقف/ين طاويا يديك
   ب. تقف/ين مكتوف اليدين
   ج. تقف/ين واضعا يديك على وركك أو خصرك أو في جيبك
   د. تلمس/ين أو تدفع/ين الشخص الذي تخاطبه بيديك
   ه. تجعل/ي يديك تتحرك على بعض أجزاء من جسمك كأن تلمس أذنك أو
   و. ذقنك أو بطنك أو تخلل يديك بين شعرك

4. .عند استرخائك، تجلس /ين ....
   أ. ثانياً ركبتيك إلى رجليك جنبا إلى جنب
   ب. و رجليك متقاطعتان فوق بعضهما البعض
   ج. ثانيا رجلاً واحدة تحتك

5. عند سماعك شيئا مسلياً، تتصرف/ين بأن ...
   أ. تضحك ضحكة مجلية وممتنة
   ب. تضحك/ ين ضحكة ليست عالية
   ج. تضحك/ ين بينك وبين نفسك بهدوء
   د. تضحك/ ين ضحكة خجولة

6. عندما تحضر / ين حفلة اجتماعية تقوم/ ين ب ....

أ. الدخول بصخب حتى يلاحظك الآخرين

ب. الدخول بهدوء ملتفتا حولك باحثا عن شخص تعرفه كي تجلس معه

ج. الدخول بهدوء تام محاولاً ألا يلاحظ دخولك احد

7. عندما يقاطعك احد ماحال قيامك بعمل وإثناء تركيزك بشدة، تقوم/ ين ب..

أ. ترحب/ ين بالمقاطعة كي تأخذ/ ين قسطا من الراحة

ب. تشعر/ ين بغيظ شديد

ج. تتفاوت بين الحالتين السابقتين

8. أي من التالي لونك المفضل؟

أ. أحمر أو برتقالي

ب. اسود

ج. اصفر أو ازرق فاتح

د. اخضر

ه. ازرق غامق أو ارجواني

و. ابيض

ز. بني أو رمادي

9. عندما تذهب/ ين للنوم على السرير، وأثناء هذه اللحظات الأخيرة قبل النوم، تستلقي/ ين ...

أ. متمددا على ظهرك

ب. منكفئاً على بطنك ووجهك على الأرض

ج. على جنبك ومنحنيا بعض الشيء

د. رأسك على إحدى يديك

ه. مخفيا رأسك تحت الغطاء



10. غالبا ما تحلم/ ين بأنك....

أ. تسقط/ ين من مكان عالي

ب. تقاتل/ين أو تقاوم /ين

ج. تبحث/ ين عن شيء أو شخص ما

د. تطير/ ين أو تطفو/ ي على الماء

ه. غالبا ما تنام/ ين ولا تحلم/ ين بأي شيء •

و. أحلامك سعيدة دائماً

النقاط:

1) (أ) 2 (ب) 4 (ج) 6

2) أ) 6 (ب) 4 (ج) 7 (د) 2 (ه) 1

3) (أ) 4 (ب) 2 (ج) 5 (د) 7 (ه) 6

4) (أ) 4 (ب) 6 (ج) 2 (د) 1

5) (أ) 6 (ب) 4 (ج) 3 (د) 5 (ه) 2

6) (أ) 6 (ب) 4 (ج (2)

7) (أ) 6 (ب) 2 (ج) 4

8) (أ) 6 (ب) 7 (ج) 5 (د) 4 (ه) 3 (و) 2 (ي)1

9) (أ) 7 (ب) 6 (ج) 4(د) 2 (ه) 1

10) (أ) 4 (ب) 2 (ج) 3 (د) 5 (ه) 6 (و) 1

الآن قم /ي بتجميع النقاط التي حصلت عليها:

- 60 نقطه فما فوق:

يرى الآخرين بأنك شخص يجب أن يعامل بعناية فائقة معتقدين انك شخص تافه معتد بذاتك ومستبد. قد يعجب بك البعض متمنين أن يكونوا مثلك ولكنهم لا يثقوا فيك دائماً مترددين بالارتباط معك بعمق في أمور جدية كثيرة .

- 51 –60نقطه:

يراك البعض شخصاً مثيراً متقلب المزاج وشخصية متهورة، أنت قائد بالفطرة وسريع في اتخاذ القرارات ولو انها ليست بالصحيحة دائما، يرونك جريئاً ومغامراً، وشخصا يرغب في تجربة أي شيء ولو لمرة واحدة. شخص نهاز للفرص، ويستمتع بالمغامره وكذلك يستمتع الناس بصحبتك بسبب الإثارة التي تصاحبك دوماً.

- 41 –50نقطه:

يراك الآخرون بأنك شخص حيوي ومفعم بالنشاط فاتن وممتع ، عملي ودائما مشوق، انت شخص تثير الانتباه على الدوام ولكنك متزن دائماً ولا تنسى من قبلهم ابدا، كذلك يعتبرونك شخص لطيف ومراعي لمشاعر الآخرين ومتسامح. شخص يبهج الجميع ويساعدهم على الدوام.

- 40 ـ 31نقطه:

يراك البعض شخص حساس، حذر، دقيق وعملي جداً. كذلك يرونك ذكي، موهوب، نابغ ومتواضع. شخص لا يكون صداقات بسرعة وسهوله ولكنك وفي جداً لأصدقائك وتتوقع نفس الوفاء منهم في المقابل. أولئك الذين يعرفونك تمام المعرفة يعرفون بان ثقتك بأصدقائك لا تهتز بسهولة ولكنها من الجهة المقابلة تحتاج لوقت طويل حتى تعود إلى ما كانت عليه إذا ما اهتزت أو فقدت30– 21 نقطه

يراك أصدقاؤك شخصا مجتهدا ومتسرعا. كذلك يرونك شخصا حذرا ودقيقاً للغاية، شخص بطيء وثابت على نمط معين في الحياة. سيفاجأ الكل حقا لو قمت يوما بعمل شيء بشكل عفوي أو بتصرف وليد اللحظة حيث إنهم يعتقدون بأنك تختبر كل شيء بدقة ومن كل زاوية قبل القيام باتخاذ أي قرار بشأنه. معتقدين أن رد فعلك مبني جزئياً على طبيعتك الحذرة

## ❖ اختبار الشخصية المثاليّة:

السؤال الأول: من أين تستمد حيويتك ـ طاقتك؟

هل أنت من النوع الخارجي الذي من صفاته :

1) الخارجي والمنفتح على العالم:

- تحب الاجتماعات
- أكثر حيوية مع الناس أكثر من كونك مع نفسك وحيدا
- يحب أن يفكر بصوت عال
- من السهولة قراءة أفكاره

- يتفاعل مع الأحداث بسرعة .. يعمل ثم يفكر
- أو أنت من النوع الداخلي

2) الداخلي:

- يحب عمل الاشياء التي لا تتطلب المشاركة مع احد مثل مشاهدة التلفاز كثيرا





- تفاعله مع الناس محدود
- يحب أن يرد الكلام بدلاً من الابتداء بالكلام
- أصحابه معدودين - ويعرفهم من مدة طويلة
- غامض ولا تعرف الكثير من تفاصيل حياته

س/ هل تتفاعل مع الآخرين أكثر من جلوسك مع نفسك؟ اذا انت من النوع الخارجي

س/ هل تفضل قضاء وقتك مع الآخرين (خارجي) أم لوحدك (داخلي)؟

س/ هل تفضل عمل عدة مشاريع في وقت واحد) داخلي) أم أنك تحب أن تركز في عمل واحد ( خارجي) ؟

الآن في نهاية السؤال الأول هل أنت من النوع الداخلي أو الخارجي

الآن انتقل إلى السؤال الثاني.

السؤال الثاني: كيف تستقبل المعلومات؟

هل أنت من النوع الحسي الذي:

1) الحسي:

- يحب التفاصيل والحقائق .. فهو عملي
- يثق بالحقائق الثابتة والمؤكدة ولا يحب الخيال لأن الخيال ليس له أثر في الواقع
- تجده محدد ، يعيش اللحظة بكل تفاصيلها
- يحب التفاصيل والتنظيم
- يلتزم بكلمته
- أو أنك من النوع الحدسي

2) الحدسي :

- ابتكر أساليب جديدة لم تكن موجودة من قبل
- يفكر في المستقبل لمدة عشرين سنة قادمة
- يتكلم عن أكثر من موضوع في وقت واحد
- يحب الربط بين الموضوعات المختلفة

كيف نعرفه ؟

س/ هل أنت أكثر منطقي وواقعي وتعيش اللحظة الحالية ؟ ......... حسي

س/ هل تشعر بالملل من كل مهارة تتقنها أم أنك تتمسك بها ؟ ........... حدسي

السؤال الثالث: كيف تتخذ قرار ؟

هل أنت من النوع المفكر او المشاعري :

1) المفكر:

- يمشي على النظام بدقه ويعيشه
- حازم ـ صارم ـ حقاني

- يجلس وظهره مسنود للخلف لأنه يحلل
- يرى الخلل في الأمور كلها فهو ناقد بطبعه ليس لأنه شكاك ولكن لأن المنطق
- يقول يجب أن تكون الأمور على اتم حال

2) مشاعري:

- يحب أن يشتري الأشياء لأنه يحبها ، ويشتهيها ، وقد لا تكون مهمة
- لا يقوم بتوجيه نقد لأحد حتى لا يغضبه
- طيب القلب — دبلوماسي
- يجلس وظهره منحني للأمام.
- يختار الألفاظ الجميلة حتى لا يؤثر على أحد
- يتفاعل مع الأمور في حالة ثناء الناس عليه

س/ هل تميل أن تضع قرارك بناء على التحليلات (حسي) أم بناء على مشاعرك (شاعري)؟

س/ هل أنا حساس وأشعر بمعانات الناس؟ اذا أنت شاعري

س/ أنا أقول الصدق وإن أثر على مشاعر الناس؟ اذا أنت حسي

السؤال الرابع والأخير: كيف تنظم حياتك من حولك؟

هل أنت من النوع الحكم ( بفتح الحاء والكاف ) أو من النوع المدرك بحواسه؟

1) الحكم:

- يكتب أعماله بجدول أعمال دقيق (خطة زمنية).
- يحسم الأمور بشكل مستمر

- يتخذ القرار بسهولة وبدون تردد
- يرى من المهم أن يسيطر على الوضع من حول
- يلتزم بالمواعيد بالدقيقة
- يحب العمل أولاً ثم الراحة
- يشعر بسعادة عند اتخاذ قرار
- يرى الوقت محدوداً للغاية

2) المدرك بحواسه:

- يؤجل اتخاذ قرار للبحث عن بدائل أخرى
- يتصرف بتلقائية مع الأحداث (مشروع صدقة)
- يؤجل اتخاذ القرار إلى آخر دقيقة
- يشعر بارتياح إذا اتخذ الآخرون قراراتهم
- يأتي دائماً متأخر ويرى من الصعب الانضباط
- دائماً يجد أسباب لتأخير العمل إلى آخر لحظة
- لا يحب الالتزام بقرار معين، يحب التحري والتريث
- يقوم بتغيير أهدافه عند حصوله على معلومات جديدة
- يرى أن الوقت مصدر متجدد، وأن الوقت لديه كثير ومتوفر
- التكييف مع مواضيع مختلفة، مدرك بحواسه

الآن بناء على الإجابات الأربع اعرف أي من الشخصيات الستة عشر التالية تكون أنت :

ستجد أمام كل شخصية إجاباتها الأربع ابحث عن الشخصية التي توافقك إجاباتك ثم اقرأها.

❖ الشخصية الأولى: حكم شاعري حدسي خارجي:

- له علاقات كثيرة
- صاحب رؤية إبداعية
- لديه إحساس مرهف، وعلى فهم الآخرين والتعامل معهم بكل دبلوماسية
- لقبه: أخصائي العلاقات العامة
- شعاره: أهم ما في الحياة العلاقة مع الآخرين.
- صفاته:



- سريع الاستجابة
- يشعر باهتمام لحاجة الآخرين وما يريدونه
- يستطيع أن يقرأ أي شخص بكل سهولة
- يقود أي مجموعة نقاش بكل إتقان
- اجتماعي من الطراز الأول
- سريع الاستجابة للثناء والنقد، إيجاباً وسلباً
- يفضل أن يساعد الناس ويسهل الأمور لهم ولا يتدخل في حياتهم
- قائد ملهم وتابع مخلص
- يفهم تعقيدات الحياة ويحل المشاكل

❖ الشخصية الثانية: مدرك بحواسه مشاعري حدسي خارجي

- لقبه: الملهم ... صاحب الهام
- شعاره: كل شيء ممكن
- صفاته:

- صاحب علاقات مع الناس
- مبدع من الطراز الأول، يمكن أن يعطيك مليون حل لأي مشكلة
- له حس راقي .. يفهم الناس وتعقيداتهم بكل سهولة
- يميل إلى الأمور الإنسانية أكثر من العلمية

- حماسي للغاية .. بل إن حماسه معدي
- صاحب مشاعر دافئة ، من النادر أن يقاتل أ، يتنازع مع أحد
- صاحب خيال واسع، ويفهم الأمور بسرعة
- له شرط واحد في التفاعل مع المشاكل: أن تحوز على اهتمام
- يمكن أن يساعد أي شخص وفي أي وقت ـ ليل أو نهار
- لا يحضر للأمور .. بل يعتمد على قدراته. مثال: إلقاء كلمة
- إذا كلفته بشيء ولم يعمله .. سوف يعتذر بأعذار قوية ووجيهة
- لحياة بالنسبة له مغامرة، وحياته بالناس والتفاعل معهم
- ينتظر الثناء من الناس.. لقاء إحسانهم وجهودهم في معاملة الناس.
- اذا كانت هذه الشخصية امرأة: تحب التحدث وزيارة الجيران، إن لم يزورونها تتصل عليهم وتزورهم .

❖ الشخصية الثالثة: حكم مفكر حدسي خارجي:

- لقبه: المدير التنفيذي.. القائد
- شعاره: كل شي على ما يرام ..كل شيء تحت السيطرة
- صفاته:

- صاحب رؤية مستقبلية
- يصنع مؤسسات ضخمة من لا شيء
- يستمتع بالتحدي، وكل ما تحديته زاد في حماسه
- صريح، ناقد بدون قصد الإهانة بل يقول ما يعتقد
- حاسم، ليس عنده تأجيل
- قيادي بطبعه.. دائماً تجده في الصدارة
- يرسم نظام منطقي لرؤيته .. ثم ينفذه بدقة ولو لوحده
- يفهم دقائق الأمور ، وفهمها
- يجيد مخاطبة الجماهير

- لديه اطلاع واسع في أمور كثيرة
- يستمتع في زيادة خبراته لكل شيء جديد، يحب القراءة في كل جديد ومفيد.
- لو كان يعمل بشركة .. يجلس مع البواب نصف ساعة ثم يخرج نظام للدخول والخروج من الغد
- رجل بأمه
- كلمة السر عنده ...... التحدي

❖ الشخصية الرابعة: مدرك بحواسه مفكر حدسي خارجي:

- لقبه: صاحب الرؤية
- شعاره: إن الروابط والعلاقات مع الناس ... هي تحدي
- صفاته:

- حياته اليومية تفاعل مع الناس أو الاتصال بالناس
- صاحب قدره إبداعية من الطراز الأول
- صاحب تفكير منطقي
- عنده قدره على التلقائية مع الناس
- حاذق ـ مبدع ـ لديه فطنه عجيبة
- يتقن عدة علوم ويربط بينها بكل منطقية
- لديه مهارات كثيرة
- يستمع بوجوده مع الناس ويستمتع الناس بكلامه ومجلسه
- من مهاراته أنه واسع الحيلة
- يكره النظام الروتيني لأنه يقتل الإبداع عنده ويقيده
- يحب المتعة .. والنقاش لديه من أهم المتع
- يقنع الناس بالمنطق .. في عمل يؤديه
- دائماً يتفحص العالم من حوله وذلك لحبه للفرص الجديدة

- لمّاح وصاحب رؤية مستقبلية
- يحب المغامرة .. بل إن المغامرة هي السبب في تفجير الطاقات الداخلية لديه

❖ الشخصية الخامسة: حكم مشاعري واقعي خارجي

- لقبه: مقدم العناية بالآخرين
- صفاته:

- صاحب قلب دافئ المشاعر .. ولديه فن بالإحساس بالآخرين
- شعبي .. يعيش مع الناس .. يتفاعل مع الناس وليس مع الماديات
- صاحب ضمير حي .. وله نظرة صائبة
- دائماً يساعد الناس .. في البيت .. في العمل .. مع الأصدقاء
- يعتبر عنصر فعال ضمن أي مجموعة أو شركة أو لجنة ولا يمكن الاستغناء عنه.
- يحتاج إلى التجانس والتناسق مع المجموعة حتى يتفاعل مع عيوبه
- يحب العمل في الأماكن التي فيها مساعدة الناس، التمريض
- حياته 24 ساعة في خدمة الغير
- يعمل بشكل أفضل عند تشجيعه والثناء على مجهوده لأنها دليل رضا الناس عنه
- اهتمامه في الأشياء التي تؤثر على الناس وتساعدهم
- حازم، صارم، يستطيع أن يفرض شخصيته ورؤيته
- صاحب ولاء شديد لمبادئه وقادته
- كلمته بكل شيء حتى الأمور الصغيرة
- يحب الثبات في حياته ولا يحب التغيير
- عنايته في أهله وأولاده ووالديه كبيرة جداً
- وفي العمل .. تجد أن مديره يثني عليه .. لأنه يقدر ظروف العمل

❖ الشخصية السادسة: مدرك بحواسه مشاعري واقعي خارجي

- لقبه: المنجز
- صفاته:

— يستمد طاقته من التفاعل مع الآخرين
— له نظرة واقعية بحتة .. يثق بتجربته العملية .. يذهب لنفس المكان (مطعم، خياط) لثقته به
— مرن .. تلقائي .. عفوي
— ودود .. يستمتع بكل شيء يجلب المرح للآخرين .. فهو يرى الجمال ويريه للناس
— يفضل العمل والإثارة .. وأن يحقق الإنجازات الواقعية وليس الخيالية لأنها واقع يلمسه
— يفضل العمل في الأماكن التي فيها مشاكل لأن لديه القدرة على التحايل عليها
— صاحب نكته لأن لديه تلقائية مع الناس والتعرف عليهم
— يفضل الأمور المادية ويحب المغامرة فيها
— يحب الرياضة .. والمرح .. ومجلسه لا يمل
— تمتاز هذه الشخصية بحبه للحياة ويعيش كل لحظة فيها
— يستمتع بكل شيء .. مع الناس .. في ملابسه .. في الطبيعة .. في السفر .. ولديه رؤية مرهفة في رؤية الجمال
— نادراً ما يستجيب للأنظمة الإدارية .. فهو يرفض الاستجابة للأنظمة .. ليس لأنه عنصر شعب بل يحب التنوع والتجديد

- يحب فهم الدروس بالتجارب العملية أكثر من النظريات
- رسول السلام .. يصلح بين الزوجين المتخاصمين أو أي اثنين متخاصمين

❖ الشخصية السابعة: حكم مفكر واقعي خارجي

- لقبه: المنجز
- صفاته:

- لديه دائرة عريضة على الناس
- واقعي .. يرى ويسمع فهو يحب النظرة الواقعية البحتة
- صاحب نظرة عقلانية.. حتى أن الذي لا يعرفه.. يقول إنه جاف الطباع
- سريع جداً في اتخاذ القرار .. لدرجة كبيرة
- يمكن أن يقرر إنهاء اجتماع مع أي أحد خلال خمس ثواني
- لقبه: المنجز
- يفضل أن يكون مشغول طول اليوم.. فهو عملي جداً
- يجب أن تتحدث معه بكل عملية.. لأنه لا يبالي بالمواضيع غير العملية.. بل وينهي اللقاء معك بسرعة
- يتعامل مع الحقائق المادية وليس مع العواطف.. ليس لأنه جاف بل لأنه يرى أن العواطف مضيعة للوقت
- يميل فطرياً أن يكون في الرئاسة أو الصدارة
- يحب أن يتعلم المهارة التي تفيده بالحياة.. وليس أي مهارة
- يجيد تنظيم الأمور.. ومن شدة تنظيم. يبدو وكأنه يفرض رأيه على الناس
- تجد الشركات التي يرئسها مثل هذا من الشركات الناجحة.. ودائماً ما ينفذ كل ما أتفق عليه
- يهتم بالتفاصيل ويتقنها

- يتوقع من الآخرين أن يكون لديهم نفس نظرته.. ويتعب جداً في حالة كون الناس مستهترين.. بل ويستغرب منهم لأنهم غير جادين.. وفي المقابل يراه الناس جاف
- يقدر الكفاءة والامتياز.. لذا تجد أن أتباعه لديهم نفس المهارات

❖ الشخصية الثامنة: مدرك بحواسه مفكر واقعي خارجي

- لقبه: الفاعل.. الذي ينجز
- صفاته:

- يرى الواقع.. لا بد أن يرى بعينه حتى يتفاعل مع الأحداث
- مرن.. وعنده تلقائية
- شعاره: يجب أن لا نشعر بالملل مع الآخرين
- واقعي + مفكر: لديه مهارة طبيعية في حل المشاكل.. بل يستمتع في حل المشاكل ولديه طاقة جبارة لعمل ذلك
- يقرأ ما بين السطور بل وما فيها من أسرار
- هو كالمحامي.. دقيق في استنباط مفاهيم جديدة من أي قضية
- يفضل الإثارة والحركة.. ويكره السكون وعدم الحركة
- صاحب ذوق فني رقيق.. فهو يفضل الإنارة الهادئة.. الصوت الرقيق فهو صاحب حس رقيق
- لماح .. وذكي .. ومكار
- مهارته الأساسية تكمن في الحقائق المادية وليس الخيالية
- صاحب حرفة يدوية
- يكره الشرح الطويل.. يريد المختصر المفيد.. ثم يعطيك اقتراح بسيط وعملي

- لديه قدره على جعل الصعب .. سهل .. وفي الوقت نفسه يجعل جو العمل ذو مرح ومتعة وهو متعاون معهم
- عبقري .. ومخترع .. يستطيع أن يجمع بين الحقائق المتناقصة ثم يربط بينها .. وهو يصلح جداً لأن يكون مهندس

❖ الشخصية التاسعة: حكم مشاعري حدسي داخلي

- لقبه: الحامي.. الذي يحمي
- صفاته:

- محافظ .. يميل أن يفكر ثم يتفاعل مع الحدث.. دائماً لا يبتدئ بالكلام ولكن إن سألته رد عليك
- يفضل أن يجلس لوحده.. ويفكر بعمق.. ويتفاعل مع نفسه أكثر من الناس.
- صاحب حس مرهف .. يحس بالناس ويهتم بأمورهم
- خدمة الناس من أهم أهدافه
- صاحب مبادئ واضحة.. ويمشي ويثبت عليها .. لذا فالناس تلتف حوله.
- لا يقلد غيره.. فهو صاحب شخصية متميزة
- ضميره حي ويهتم بالآخرين
- لديه لمسه في حياته.. يبدع ويأتي بالجديد
- يستطيع أن يرى قدرات الناس وإمكاناتهم.. ويستطيع تحفيز الناس للعمل
- دائماً يحب التفاصيل العامة.. والصورة العامة.. بدلاً من التفاصيل الدقيقة
- إنسان عاطفي وحساس

❖ الشخصية العاشرة: مدرك بحواسه مشاعري حدسي داخلي

- محافظ .. كتوم .. هادئ .. علاقاته الاجتماعية محدودة
- صاحب حدس .. عمق في التفكير
- صاحب قلب رقيق إلى أبعد الحدود .. حتى أن الناس يرونه ضعيفاً لكن لأنه لا يريد إيذاء أحد .. فهو يتنازل دائماً لصالح الناس
- لقبه: المثالي
- كتوم .. هادئ .. لا يضايق أحد
- صاحب ولاء للمؤسسة التي يعمل بها أو العائلة التي ينتمي لها
- كثيراً ما يتألم من تعامل الناس معه .. فهو طيب معهم لكنهم ليسوا كذلك وهذه مشكلته
- إنسان فضولي يحب السؤال عن أشياء كثيرة والتعرف عليها
- لا يميل إلى القيادة بل يميل إلى الإتباع وهو يفضل ذلك
- ينقلب إلى أسد شرس في حالة تعرض أهله للخطر أو مبادئه للإهانة أو وطنه إلى حرب
- شديد العمق في التفكير وإن كان الظاهر أنه سطحي لقلة كلامه .. لأنه لايبتدئ بالكلام
- يحب يفهم تعقيدات النفس البشرية .. يحب علم النفس مثلاً
- حساس من الداخل .. وذو شخصية قوية لكن لا يفهمها إلا القريبين منه
- يقدر العلاقات مع الناس ، القوية والممتدة طويلة .. ويحب الفوائد المشتركة من العلاقات

❖ الشخصية الحادية عشر: حكم مفكر حدسي داخلي

- دائرة أصحابه قليلة.. يفضل أن يجلس لوحده
- صاحب رؤية إبداعية وهي أهم صفاته فهو يثق بالإبداع
- يقدر الأمور المنطقية العقلانية
- لقبه: العالم
- كل ما يتعلق بحياته منظم ومفكر

- صاحب تفكير أصلي .. فكل آرائه واقتراحاته تنبع من ذاته
- عنده قوة لتنظيم العمل الذي هو فيه
- هو ناقد بطبعه .. لأنه مفكر فهو يرى أن كل شيء يجب أن يكون صحيحاً
- هذا الإنسان نوعية قليلة في الناس
- لديه تصور منظم وكامل عن أي خطة يضعها ولديه استراتيجيات واضحة وقابلة للتطبيق
- يكره التسيب والإهمال .. فمثلاً تجد دكاترة الجامعة يكرهون الطلاب المتسيبين
- يصلح للعمل وبكفاءة في مجال التخطيط والرؤية المستقبلية
- لديه القدرة على اتخاذ القرارات الصعبة
- عليه سمات السكينة والهدوء .. كما أنه حازم وواثق من نفسه

❖ الشخصية الثانية عشر : مدرك بحواسه مفكر حدسي داخلي

- شخصية جميلة وعبقرية من الطراز الأول
- لقبه: المفكر
- حلال المشاكل
- ما يعجبه العجب .. بسبب أن لديه قوة عقلية وإبداعية حتى أن كثير من الناس لا يتقبلون منطقه
- يقدر الاستقلالية جداً .. لا يحب أحد يتدخل في حياته .. فمثلاً يغضب عندما يتصل به مديره خارج العمل
- هادئ الطباع
- لا يميل للقيادة .. وهو يتفاعل مع الحدث ولا يصفه
- محافظ .. دائرة معارفه قليلة
- متعته في ملاحقة الجديد في النظريات العلمية في مجاله
- أساساً يهتم بالأفكار وليس بالناس .. ليس لأنه يكره الناس بل لأن هذا طبعه
- يفضل الوظيفة التي يستطيع يعبر فيها عن نفسه وقدراته كالبحث

- يهتم بكل جديد .. ويستطيع أن يتفاعل معه
- عند النقاش دائماً ما يسأل أسئلة قوية ومفحمة .. بل وتتعب الناس العاديين
- سريع البديهة .. وغامض
- فضولي في نظريات الأفكار وليس بأحوال الناس
- يكره بشدة الروتين والنظام البروقراطي
- يفضل أن تقول له الحقيقة .. وبدون لف ودوران
- لا يحب أن يفرض رأيه على أحد .. لذا لا يصلح أن يكون رئيس
- في العمل .. يحب الانفراد وحل المشاكل الموجودة .. وهو مستقل بذاته ويحب العمل بذاته

❖ الشخصية الثالثة عشر : حكم مشاعري حسي داخلي

- شخصية جميلة وطريفة ولا يمكن الاستغناء عنه في بيت أو مؤسسة
- لقبه: الحاضن — المربي
- شعاره: كلمتي هي عهد ووعد
- يرى أن خدمة الآخرين مقدمة على نفسه
- واقعي .. وهي أهم ميزة في حياته .. فهو عملي .. مرتب .. ( الخيال عنده إذا لم يكن له هدف فهو لا ينفع
- إذا التزم معك بكلمة .. فتأكد أنه ملتزم بها ولا يرده شيء
- لديه صفة غريبة .. أن الكرم لديه كرم اسطوري
- لديه القدرة على تحمل المسؤولية وتحمل الأذى والمشقة في ذلك
- يعتبر عنصر ثبات في أي مؤسسة أو مشروع
- لا يهتم بالحقائق العملية بل يهتم بالناس والعلاقات معهم
- صاحب ولاء
- تجده في قرارة نفسه لديه وفره من الخبرات والمعلومات.. لكن لا يتكلم عنها إلا إذا سئل عنها
- يتفاعل مع قضايا الناس أياً كانوا.. فهو حساس لحاجات الآخرين

- متواضع.. هادئ في ارتباطاته مع الآخرين.. من الخارج تجده هادئ ومسكين لكن من الداخل تجده صلب وجاد

❖ الشخصية الرابعة عشر : مدرك بحواسه مشاعري حسي داخلي

- لقبه: الفنان
- مشاعري.. صاحب قلب رحوم.. دافئ المشاعر.. ودود للغاية وهذه هي أهم ميزاته
- لا يميل إلى السيطرة على الناس .. ولا يفرض وجهة نظره على أحد.
- يستطيع أن يستشعر الجمال
- مثال كتاب القصص .. الشعراء .. الرسامين
- خجول بطبعه .. ساكت .. نادر ما يقول بكلمة تؤذي أحد
- لطيف المعشر .. وهو متواضع في قدراته .. فهو يرى نفسه أقل من قدراته الحقيقة
- مستعد أن يتنازل عن حقه مقابل تجنب الخلاف
- يحب الهدوء أثناء تأدية الأعمال .. بل ويتروي
- يستمتع بالاسترخاء .. ليس لأنه كسول بل طبعه كذلك
- دمه خفيف .. من نوع هادئ .. وليست من نوع الصخب
- صاحب مبادئ .. وعفيف جداً .. لا يسأل أحد شيئاً من الدنيا
- لديه ميل فطري للمشاعر ولديه المرونة للاستجابة للناس
- لديه ميزة طريفة

❖ الشخصية الخامسة عشر : حكم مفكر حسي داخلي

- يرى الواقع .. يسمع الواقع .. يشم الواقع .. عملي من الطراز الأول .. يحب التفاصيل وتفاصيل التفاصيل .. وهي مصدر قوته
- إنسان عادل .. منصف .. حقاني
- لقبه: المؤدي للواجب
- جاد جداً .. بل أن المرح في حياته شبه معدوم بل أن الضحك لديه معدود
- ليس له صوت .. هادئ بدون صخب
- يقصد ما يقول ويقول ما يقصد .. فإذا قال كلمة فإنه يعنيها بالملم .. ليس لديه اسهاب أو اسفاف .. يقول ما يريد بـ 3 كلمات فقط
- يعتبر عنصر ثبات بأي مؤسسة .. فلو استقال .. لأحدث فراغ في مكانه
- ينفذ أي خطة مرسومة بكل دقة .. وبدون تغيير
- لا يتردد في أي قرار يتخذه .. بل ينجزه على أكمل وجه وبدون تسويف
- لا يعرف الكلل أو الملل فهو ذو طاقة مستمرة .. ولا يمكن لأي أحد أن يعيقه.
- يقيم الناس بناء على أفعالهم وليس بناء على من هم أو مكانتهم
- منظم إلى أبعد الحدود

❖ الشخصية السادسة عشر : مدرك بحواسه مفكر واقعي داخلي

- لقبه: صاحب المهارات اليدوية
- هادئ جداً .. قليل الكلام .. يفكر داخل نفسه ويعمق .. غامض .. يبدو عليه البرود .. وشكله من الخارج أنه لا يفهم الأمور .. والحقيقة أن لديه عقل دقيق
- ويعمل بشكل سريع
- يستطيع أن يميز الكاذب من الصادق .. فعندما تتحدث إليه فيثق أنه يعرف ما تقصد ومصداقيتك
- عليه لمحات من المزح المفاجئ التي لا تتوقعها منه للضحك
- لا يقوم بأي جهد يذكر مع الأحداث .. إلا إذا كان في داعي فهو لا يستهلك طاقته إلا في بعض الأمور
- يحلل الواقع من حوله .. ولكن لا يخبر به حتى يُسأل

- يهتم بالسبب والنتيجة
- يكره القوانين والأنظمة التي تقيد حركته .. لذا فهو يعشق الأمور الغريبة والجديدة .. ويحب التحدي
- يميل إلى المصلحة الخاصة .. فهو يتهم دائم أنه أناني والوقع أنه إنسان عقلاني فهو يرى أن العملية لا تحتاج إلا لهذا الجهد من القدر فلا يبذل مزيد من الجهد لها إلا إذا اقتنع بذلك
- يؤمن بالمساواة بين البشر .. ولديه قدرة على التحمل
- يعشق الأخبار والتحدي .. كما أنه مستقل بذاته ويعشق الاستقلالية .. فهو يحب يعيش في عمق هادئ
- قراره ملك نفسه .. فهو يسمع وجهة نظر الآخرين ولكن من الصعب أن يطبقها.
- ناقد بطبعه .. نقد الخلل.



❖ الشخصية السابعة عشر: حكم مفكر واقعي خارجي

- لديه دائرة عريضة على الناس
- واقعي .. يرى ويسمع فهو يحب النظرة الواقعية البحتة
- صاحب نظرة عقلانية .. حتى أن الذي لا يعرفه .. يقول إنه جاف الطباع.
- سريع جداً في اتخاذ القرار .. لدرجة كبيرة
- يمكن أن يقرر إنهاء اجتماع مع أي أحد خلال خمس ثواني
- شعاره: اتكل عليّ... أنا قدها
- يفضل أن يكون مشغول طول اليوم .. فهو عملي جداً
- يجب أن تتحدث معه بكل عملية .. لأنه لا يبالي بالمواضيع غير العملية .. بل وينهي اللقاء معك بسرعة
- يتعامل مع الحقائق المادية وليس مع العواطف .. ليس لأنه جاف بل لأنه يرى أن العواطف مضيعة للوقت
- يميل فطرياً أن يكون في الرئاسة أو الصدارة

- يحب أن يتعلم المهارة التي تفيده بالحياة .. وليس أي مهارة
- يجيد تنظيم الأمور .. ومن شدة تنظيمه .. يبدو وكأنه يفرض رأيه على الناس
- تجد الشركات التي يرئسها مثل هذا من الشركات الناجحة .. ودائماً ما ينفذ كل ما أتفق عليه
- يهتم بالتفاصيل ويتقنها
- يتوقع من الآخرين أن يكون لديهم نفس نظرته .. ويتعب جداً في حالة كون الناس مستهترين .. بل ويستغرب منهم لأنهم غير جادين .. وفي المقابل يراه الناس جاف
- يقدر الكفاءة والامتياز .. لذا تجد أن أتباعه لديهم نفس المهارات

## ❖ اختبار قوة الشخصية:

هل شخصيتك قوية فعلاً؟

هل شخصيتك قوية أم متوازنة أم غير قوية بالمرة؟

قد لا تستطيع الحكم الآن بدقة، دعنا نساعدك لتقييم شخصيتك، عليك الإجابة بهدوء وصدق وأمانة عن الأسئلة التالية:



1. هل ترى أن شخصيتك:

أ. شخصية قابلة للتجديد

ب. شخصية ثابتة

ج. شخصية معتدلة



2. هل تعتقد أنك في تعاملاتك مع الأخرين:
   أ. متكلف
   ب. قوي
   ج. مقبول

3. هل تعتقد أنك في تعاملاتك مع المواقف الصعبة:
   أ. متردد
   ب. متشبث برأيك
   ج. محبوب

4. عندما تصاب بفاجعة أو صدمة، فما هو حالك؟
   أ. صامد
   ب. قوي الأحتمال
   ج. متزن

5. آراؤك حول القضايا المهمة تكون فيها دائماً:
   أ. متحفظاً
   ب. صلباً
   ج. عقلانياً

6. قراراتك في المشاكل العائلية بصفة خاصة تكون دائماً فيها:
   أ. غير حاسم
   ب. حازماً
   ج. متنوعاً

7. في القضايا التي تخص السمعة والشرف، تكون في حكمك عليها:
   أ. متذبذباً
   ب. ثابت العزم
   ج. تحكمك العادة

8. عند التعامل مع أشخاص سيئى السمعة تكون:
   أ. مولعاً بالجدال
   ب. جريئاً
   ج. محترماً لرأى الأخرين

9. في تعاملاتك مع الجنس الأخر (المخالف لجنسك) بصفة عامة هل تكو
   أ. بغيضاً
   ب. حلو المعشر
   ج. عادلاً

10. إذا تطاول عليك أحد تكون
   أ. سريع الغضب
   ب. ترد التطاول
   ج. متسامحاً

11. إذا خسرت شيئاً ثميناً تكون:
   أ. راضياً وقنوعا
   ب. منفعلاً
   ج. ثائراً ثم تهدأ

**النتائج:**

أ = صفر، ب = 2 ، ج =1

- من 20– 25 درجة:

– أنت قوي الشخصية
– و الصفات الرئيسية لشخصيتك هي: الصلابة - الطموح - الحزم.
– وأهم سماتك الشخصية أنك تعلم تماماً ماتريده في الحياة، ولا تهدأ إلا عندما تحقق أهدافك. عيبك الخطير هوأنه يمكن أن يصيبك الإحباط إذا لم تحقق أهدافك.

- من 15– 19 درجة:

– أنت صاحب شخصية متوازنة جدا من ناحية القوة.
– و الصفات الرئيسية لشخصيتك هي (التسامح - الطيبة - مراعاة الأخرين).
– وأهم سماتك الشخصية أنك تحب مساعدة الآخرين إلى جانب سعيك لإشباع رغباتك الشخصية، بالإضافة الى تمتعك بروح الفريق وإدراكك لأهدافك في الحياة، والمدهش فعلاً في شخصيتك أنك على استعداد لتقبل الإخفاقات والنجاحات المفاجئة.

- اقل من 15 درجة:

– فأنت شخصية غير قوية بالمرة
– الصفات الرئيسية لشخصيتك هي: التردد - الحيرة - عدم الحسم.وأشهر سماتك الشخصية، هي قلة ثقتك بنفسك وبالآخرين، وتشكك في قدراتك، على الرغم من شعورك بالأمان مع العالم الخارجي، والشيء المؤسف فعلاً أنك لا تستغل إمكاناتك بالقدر الكافي وعليك أن تضع أمامك أهدافاً

أعلى، وأن تعزز ثقتك في نفسك، وتؤمن إيماناً كاملاً بإنك تملك القدرة والموهبة التي تؤهلك للنجاح.

### ❖ اختبار مرعب يحدد اي الشخصيات أنت؟

لكل إنسان منا جوانب غامضة من شخصيته تظهر أمام الأحداث الغامضة والمخيفة والمواقف المرعبة، فإذا كان الشخص سريع التأثر بتلك الأحداث والمواقف سواء بالسعادة أو الرعب، يمكن الآن اكتشاف ذلك من خلال إختبار نفسي يكشف عن أغوار شخصيتك وما يدور بعقلك الباطن.

و يؤكد خبراء علم النفس أن هذا الإختبار يمكنه تحليل اللا وعي لدى الإنسان، وتظهر كيف أن غرائزك البدائيه تؤثر على مواقفك في الحياة اليومية، كل ما عليك هو أن لا تفكر كثيراً، عند الإجابة أنظر للصورة فقط، واختر الجواب الذي يبدو لك أكثر ملاءمة، بصورة عفوية.

1. ما هي ردّة فعلك عند رؤيتك هذا الأبله؟

أ. الإفتتان

ب. الاحتقار

ج. الاشمئزاز

د. الفضول

ه. الشفقة



2. ما هو شعورك لو اضطررت أن تكون وسط هذه الدائرة السحرية؟

أ. الثبوت فى المكان

ب. شعور بالضيق

ج. لا تبالي

د. إحساس بالسرور

ه. أكثر الناس قلقاً

3. ماذا تمثّل هذه المرأة في رأيك؟



أ. إنها صورة كابوس

ب. إنها مجنونة

ج. يتملّكها الجنّ

د. امرأة هستيرية تتصرف بتطرّف أمام شيء ما

ه. إنها تتألم حقاً وبعمق

4. ماذا سيكون رد فعلك أمام هذا النوع من الظواهر؟

أ. الشعور بالشك المطلق

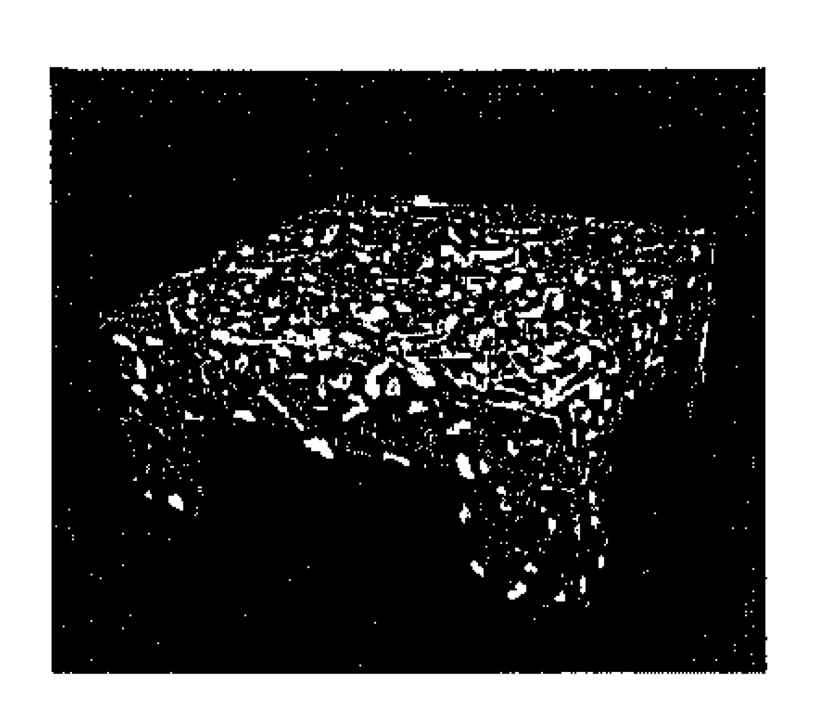
ب. الشعور العميق بالإتصال النفسي

ج. الشعور بالشك ولكن مع الحيرة أيضاً

د. الشعور الذي يجعل الدم يتجمّد في عروقي

ه. الدهشة المصحوبة بذكريات الخوف في طفولتي الأولى

5. ما هو ردّ فعلك تجاهه؟



أ. قلق

ب. مروّع

ج. فضولي

د. لا مبالٍ

ه. مسرور، بالأحرى

6. عند مشاهدة هذا النوع من الأماكن أثناء نزهة في الريف المنعزل، ما هو شعورك؟



أ. بالرغبة في استكشاف المكان ومعرفة تاريخه
ب. بالدهشة هل هو حقيقي ؟ أأنا أحلم ؟
ج. بالتقزز السّارّ نوعاً
د. شعور رائع بالتجانس مع المكان ، والجو
ه. بالخوف ، لأني لا أحب هذا المكان ، ويجب أن أغادره

7. ماهو ردّ فعلك الأول لدى رؤيتك هذه المرأة؟

أ. صدمة ثم فضول .. أي نوع من الأشخاص هي؟ أهي حقاً ساحرة؟
ب. إفتتان مباشر ... أود التحدث إليها والتعرّف بها
ج. قرف ... لماذا لا تُختطف؟
د. الشعور بالخوف والغثيان ... غريزة التراجع
ه. منزعج وحائر ... وقرف تجاه هذا التشويه الغريب ، أو التظاهر بأنني لا أراها

8. ما هو ردّ فعلك أمامه؟

أ. أجده ساحراً
ب. أجده سخيفاً
ج. أجده عدوانياً
د. أجده سوقياً
ه. أجده جذّاباً

9. ما هو التفسير الذي يخطر ببالك؟

أ. إنتحار

ب. حادث سير

ج. اغتيال

د. ضحية حرب

ه. جريمة طقسية عقائدية

10. انت في معرض شعبي ... ما إحساسك إذا تكهّنت لك هذه المرأة بأمر مزعج؟

أ. أجد هذه الفكرة سخيفة جداً، فلا أوليها أي اهتمام

ب. انزعج في أول الأمر، ثم أتردد وأتضايق، أكون حذراً خلال بضعة أيام في حال صدق قولها

ج. أكون شاكراً لها على تحذيرها، لاستطاعتي العمل على تجنب الكارثة

د. سيسمرني الخوف والقلق، وسأفكر في ذلك طوال أسابيع

ه. أشعر بصدمة للحظة واحدة، ثم سأنبذ هذا التفكير سريعاً

11. ما هو رد فعلك تجاه هذه الميدالية الجنائزية التي تضم خصلة شعر شخص ميت؟

أ. شعور غريب ولكن غير مؤذٍ

ب. عاطفي وقديم الزيّ

ج. هذا يخيفني

د. إنه تذكار حلو ورقيق

ه. سخيف للغاية

و الآن بعد أن أجبت على الأسئلة يمكنك حساب النتائج التي تبين من خلالها الآتي:

- ترضي بالخوف:

إذا كانت معظم الإجابات ( أ )أنت مدرك للنواحي القائمة في الطبيعة البشرية، تحب الإتصال بالأمور الخفية، وترضى بمشاعر الخوف العميقة التي تشكل جزءاً هاماً من حياتك، وتشجعها، لذا فهذه الشخصية شديدة الإعتقاد بالخرافات تحب أن تمتلك قوى تتعلق بالظاهرات النفسية غير المعروفة علمياً، وتعلّق أهمية كبيرة على الإشارات أو الهواجس إلى درجة أنك تتخذ القرارات يوماً فيوما، أي طريقة أخرى للتكهن أو التنبؤ.

و يشير الخبراء إلى أن هذه الشخصية تهتم أحياناً بالافتتان المرضي، وبالبحث عن رعشة الهلع بأي ثمن، وبالرغبة في استخدام ما هو فوق العادي للتهرب من المجتمع والحياة اليومية.

لا شك أن هناك ميل للمقامرة ، ولك ميل إلى المخاطرة، فإنفعالاتك تولد بسهولة تامة ، ترغب في معظم الأوقات في مدّ أحاسيسك واختباراتك إلى أقصى حد، ميلك إلى الأمور الخفية تثيرها جزئياً مواهب حقيقية من الحدس والتفهم، كما يثيرها جزئياً، من ناحية أخرى، سعيك وراء الأحاسيس.

أنت تفكر وتتصرف تبعاً لغريزتك، يمكن بوجه الإحتمال، أن تجد نفسك غالباً في حالات غير عادية، ولكن لا تأخذ ذلك بعين الإعتبار كثيراً لأنه ربما كان ذلك نتيجة خيالك الحاد، هذه الميول إلى الظاهرات النفسية غير المعروفة علمياً يعززها حدوث بعض الأشياء الغريبة حولك أحياناً.

يمكنك بطريقة واعية معالجة الأحداث والأحاسيس، وتكون ميالاً أيضاً إلى رؤية معانٍ لا تُصَدّق في حالات يجدك سواك ممّن هم أقل خيالاً وقصوراً منك، طبيعية جداً، لذا اهتمامك بالأمور الخفية يضيف بعداً ومعنى إلى حياتك هما ثمينان جداً بالنسبة إليك.

- قلق زائد:

إذا كانت معظم الإجابات (ب): أنت تميل إلى رؤيته عبر مخاوفك، لابد أنك كنت في طفولتك تخشى اللون الأسود، حتى إنك حالياً تميل إلى رؤية صور تفكيرك وأنت طفل وشكل هذا التفكير، وهذه الطريقة في العمل تمنحك حدساً أكبر، وإدراكاً أكثر حدّة، إلا ان ذلك ليس دائماً مريحاً لك.

في أحيان كثيرة تحسّ بالرغبة في المعرفة والفهم، وفي الوقت نفسه لا تجرؤ على ذلك، تحس بالخوف، ومع ذلك انت مفتون، لديك رغبة حارة في الغوص في الأمور الغامضة، تحب ربما أفلام الرعب والحديث عن الأمور الغامضة مع أصدقائك، الإختبارات الغريبة، والأجواء غير العادية، والإحساس بالتعرض إلى حالات مقلقة نوعاً ما.

أنت تعرف أن الطبيعة البشرية ليست سمحاء، ولكنك لا تستطيع أن تكون كذلك، في الواقع أنك تشعر بالحاجة الضرورية للاعتقاء بأن الناس لطفاء وأن العالم طيب، ولا يمكنك إحتمال التفكير في القسوة، مهما يكن شكلها.

أنت تتعاطف كثيراً مع الآخرين بحيث تحس بالآلام التي يعانون منها، فتحمل على كتفيك بالتالي ما يحملون، إنفعالاتك تشفّ دائماً حتى إذا جهدت في إخفائها، أحكامك وخاصة تلك التي تتعلق بمن يحيط بك هي غريزية ومباشرة.

تتأثر بسهولة بما يجري حولك وتنتشر حساسيتك في دوائر متراكزة مثل الدوائر على سطح بحيرة، مع أن كل مشاعرك وتفسيراتك شخصية تماماً، تحس بميل نحو الغامض، إلاّ أن مخاوفك تمنعك أحياناً من اكتشافه بعمق ومع ذلك تشعر بالحاجة إلى إلقاء نظرة أبعد من الوجود اليومي لإثارة مخيلتك والسعي وراء التفسيرات.

- تتأثر بالأجواء:

إذا كانت معظم الإجابات(ج): أنت متفتّح كثيراً فكرياً، وتهتم بما يتعلق بالظواهر النفسية غير المعروفة علمياً، أنت قادر على الجمع بين الحدس والتفكير والتأمل الأكثر مادية، باستطاعتك استخلاص الأفضل في هذين العالمين، وبما أنك تشعر بالإتصال بالناحية العميقة من شخصيتك فإن لك إيماناً بغريزتك الشخصية، أو تبدي اهتماماً بالحياة التي تتجاوز الواقع واليومي.

تظهر تفهماً نحو الآخرين، تمتاز بدعم أحكامك الغريزية بحسن الفهم والتحليل المنطقي، ذهنك الحاد دقيق المراقبة يتيح لك التقاط رسائل ضمنية وفروقاً دقيقة في تصرّف الآخرين، من نواحٍ كثيرة تتكشف عن عالم نفساني هاوٍ وأنت تحلل باستمرار الناس والحالات، يمكن أن تفتتن بتفسير الأحلام، وبدراسة فلسفات الحياة ، وما دمت تود معرفة أكثر ما يمكن في ميادين كثيرة.

أنت تتأثر بالأجواء، يمكنك إظهار الناحي العميقة في طبيعتك باستخدام حدسك وبتنمية مخيلتك، وتميل إلى استكشاف كل ما يبدو لك غامضاً نوعاً ما بواسطة تفكيرك، تجد لذة في التثقف على المدنيات القديمة، وتجد فيها غالباً الإلهام، ومن هنا لا يستبعد أن تشعر بالحاجة إلى وسيلة تعبير فنية أو ضرورة للإبداع.

مع أنك على العموم موضوعي، ولك سيطرة على انفعالاتك، فإنه من السهل عليك كذلك أن تنقاد بمخيلتك واستيهامك وهو يعني" تصور تخيلي

خادع من حلم وهلوسة " تشعر بالرغبة العميقة في توسيع معارفك، ولديك إفتتان حقيقي بغير المألوف، لديك فضول كبير للغامض، وتلك هي المكونات الأكثر أهمية في حياتك الداخلية .

- إنفعالية وغموض:

إذا كانت معظم الإجابات(د) تبدو واعياً، بالطبع، وتُظهر تشاؤماً حتى تقع على دليل دامغ يتعذ دحضه، إذاً ليس ثمة مكاناً للمذهل والغامض في حياتك، الوقائع أكثر من التأملات تحدد آرائك.

أنت ترى بوضوح ، وتظهر قدرة على الموازنة بين الدليل وعكسه بطريقة موضوعية دون أن تتدخل الإنفعالات لجعل القضايا غامضة، تتمتع بحس التأكيد، وتثق بأنك على صواب فيما يتعلق باختياراتك وآرائك، ولا تتأثر بسهولة بآراء الآخرين.

و مع أنك تنبذ الظاهرات الفوق العادية إلا أنك تستطيع قبول الجوانب المخيفة من الطبيعة البشرية دون أن يقلقك ذلك أنت ترى العالم كما هو وترتاح لمظاهره الأكثر بشاعة، تميل إلى إصدار أحكام واضحة ومسلكك في الحياة يظهر صلابتك وشجاعتك، وتتمتع بالسيطرة على مشاعرك ولا تصاب إلا بمخاوف قليلة، أنت شجاع وعملي، وتبدو أحياناً غير متسامح تجاه الآخرين الذين لا يشاطرونك وجهات نظرك، ذلك بأنك تميل غالباً إلى اعتبار الحساسية ضعفاً

أنت إنسان مباشر ، لا لفّ عندك ولا دوران، تتناول مشكلات الحياة كما هي، وتحلها بطريقتك الخاصة، إذا كنت تحسب نفسك شخصاً منطقياً جداً، فالحقيقة أن عدداً من مشاعرك وأحكامك حدسية، إنك في الواقع تنساق وراء غرائزك دون أن تنتبه إلى ذلك.

- حاد الذهن:

إذا كانت معظم الإجابات(هـ ):أنت تحترم معتقدات الآخرين، وتبدو متسامحاً جداً بالنسبة إلى غير المعلّل دون نبذه كلياً، غير أنك لا تتجه مطلقاً نحو هذا العالم لتجد فيه تعليلا أو راحة، باختصار تكون قادراً على رؤية الظاهرات الفوق العادية كامتداد للقوة البشرية، أكثر منها كشيء يتجاوز السيطرة البشرية.

أنت تهتم بالعالم الحقيقي، وتقرن المنطق بالخيال في أحكامك على الناس والمواقف، تتمتع بطبيعة فضولية بالنسبة إلى العالم المحيط بك وتسعى وراء المعرفة والفكر، تفضل إقامة أفكارك ونظرياتك الخاصة على البراهين بدلاً من الإستناد إلى المعتقدات التقليدية، أنت حاد الذهن، وقادر على رؤية المشكلة في العمق مباشرة، وبالتالي إتخاذ القرارات بسرعة وسهولة.

تتقبل الجوانب المضطربة في الطبيعة البشرية كشرّ لا بد منه، ولكنك لا تتوقف ملياً عند هذا المظهر من الأمور، أنت لا تبدي إلا القليل من الخاوف، ولا تتصرف إلاّ حسب مشيئتك، تحسّ عموماً بأنك قادر على حل مشاكلك ومواجهة معظم المصاعب.

تحررك الفكري يمنحك الإستعداد لتفهّم المخاوف العميقة وتملأ نفسك بالشفقة على الذين لا يشاطرونك وجهات نظرك تتمتع بالكثير من الإهتمامات، وأنت منفتح على الأفكار الجديدة، ومع أن لشخصيتك مظهراً عمليا كبيرا، فأنت أيضاً شخص خلاّق يحب الإبتكار.

## هل عرفت شخصيتك ؟!

### ❖ اختبار مكون من 5 اسئلة يكشف مدى حب الاخرين لك:

الاختبار مكون من خمسة أسئلة ولكل سؤال عدد من الدرجات بجواره، بعد الانتهاء من الاجابة على الاسئلة احسب مجموع الدرجات ثم تعرف ... على جاذبيتك في النتيجة بالاسفل.

1. بماذا تشعر إذا لاحظت أن أنظار الكثيرين مركزة عليك؟؟

- بعض الحرج (نقطة واحدة)
- بطرافة الموقف (نقطتان)
- بلذة وسعادة (ثلاث نقط)

2. هل تلبس عادة ما يلفت الأنظار؟

- نعم دائما (ثلاث نقط)
- في مناسبات معينة فقط (نقطة واحدة)
- أبداً (نقطتان)

3. حينما تكون في مكان عام هل تتقيد بالتحدث تتحدث بصوت منخفض؟؟

- نعم .. وأحيانا أضطر لأن أكرر كلامي ليسمع ( نقطة واحدة)
- لا .. لماذا يجب أن نتكلم بصوت منخفض ( ثلاث نقط)
- نادرا (نقطتان)



4. هل تدرك أحيانا أنك محط اهتمام الناس وتحت مراقبتهم ؟؟

- نعم أحيانا (ثلاث نقط)
- أبدا (نقطتان)
- نادرا ما ألا حظ هذا ( نقطة واحدة)

5. بماذا تشعر عادة حينما تكون وحيدا ؟؟

- بالوحدة الثقيلة (نقطة واحدة)
- الهدوء والراحة (ثلاث نقط)
- الحرية (نقطتان)

النتيجة:

- هل حسبت مجموع النقاط التي حصلت عليها من إجاباتك على الاسئلة؟
- اقرأ إذن دلالة مجموعك:

• 5أو 6 نقاط:

تدل نتائج الاختبار أنك تمر بمرحلة جاذبيتك فيها ضحلة ضعيفة لكنها ستتغير فالجاذبية ارتفاعات وانخفاضات ... المهم هو إلا تعمل على تنفير الناس منك.

- 7نقاط و8 نقاط:

أنت عاطفي جدا... تحتاج إلى ملا نهاية له من الحنان لكن غير راض تماما لأنك تشعر أنه ليس عندك إمكانية إبراز مواهبك ومناياك...ثابر ولا تستسلم ولا تتشاءم وتيأس.

- 9 إلى 11 نقطة:

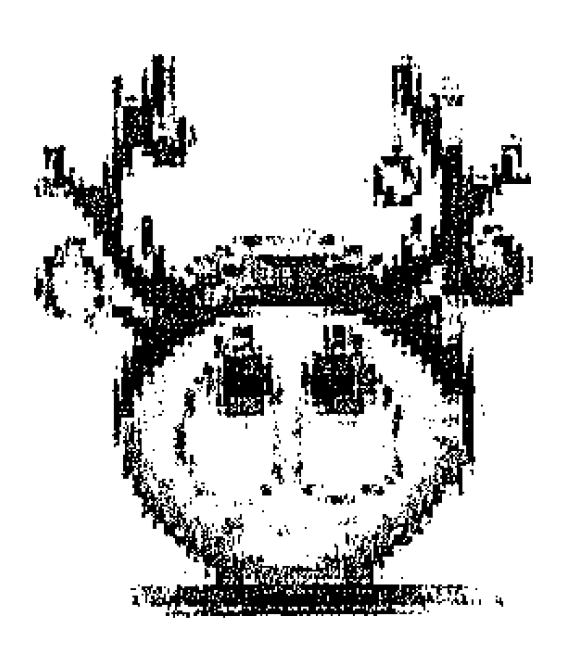
بالنسبة لك الواقع شدي الجدية ويتطلب التزاما كاملا ... أعط اهتماما كبيرا لمظهرك ... وعلاقاتك بالناس وتعلم أن تحسن استغلال الفرص ومواهبك

- 12إلى 13 نقطة:

عندك جاذبية جسمانية وروحية أيضا .. غامضة غير واضحة المعالم الخطر الوحيد هو إن تبخس تقييم نفسك ولا تقدر بحق مدى جاذبيتك للناس.

- من14 الى15:

جاذبيتك قوية .. وأنت حر من المخاوف والعقد ... تستطيع أن تؤثر على الآخرين وأن تجذبهم إليك بحرية تامة .. الخوف الوحيد هو أن تبدو غير مقنع تماما.



❖ أريد الطلاق:

عدت للمنزل وكانت زوجتي بانتظاري، وقد أعدّت طعام العشاء، أمسكت يدها وأخبرتها بأنه لدى شي أخبرها به، جلست بهدوء تنظر إلي بعينيها، أكاد ألمح الألم فيهما، شعرت أن الكلمات جمدت بلساني، لكن يجب أن أخبرها ...

"أريد الطلاق"[1].. خرجت هاتان الكلمتان من فمي بهدوء، لم تبد زوجتي متضايقة مما سمعته مني لكنها بادرتني بهدوء وسألتني: "لماذا"؟!

نظرت إليها طويلاً وتجاهلت سؤالها مما دفعها للغضب بأن ألقت ملعقة الطعام وصرخت بوجهي: "أنت لست برجل".

في هذه الليلة لم نتبادل الحديث، كانت تنحب بالبكاء، أعلم أنها تريد فهم ماذا حدث لزواجنا لكني بالكاد كنت أستطيع إعطائها سبباً حقيقياً يرضيها في هذه اللحظة. أحسست بأن زوجتي لم تعد تملك قلبي ... فقلبي تملكه امرأة أخرى الآن "منى".

أحسست بأنني لم أعد أحب زوجتي، فقد كنا كالأغراب، إحساسي بها لم يكن يتعدى الشفقة عليها.

في اليوم التالي وبإحساس عميق بالذنب يتملكني، قدمت لزوجتي أوراق الطلاق لكي توقع عليها، وفيها أقر بأني سوف أعطيها المنزل والسيارة و30٪ من الأسهم التي أملكها.

ألقت لمحة على الأوراق ثم قامت بتمزيقها، فالمرأة التي قضت25 سنة من عمرها معي أصبحت الآن غريبة عني، أحسست بالأسف عليها، ومحاولتها لهدر وقتها وجهدها، فما تفعله لن يغير من حقيقة اعترافي لها بحبي العميق لـ "منى"، وأخيراً انفجرت زوجتي أمامي ببكاء شديد، الأمر الذي كنت قد توقعت منها أن تفعله.

بالنسبة لي بكاؤها كان مصدر راحه فهو يدل على أن فكرة الطلاق التي كانت تراودني أسابيع طويلة قد بدأت تصبح حقيقة ملموسة أمامي.

في اليوم التالي عدت إلى المنزل في وقت متأخر من الليل لأجدها منكبةً تكتب شيئاً.

لم أتناول ليلتها العشاء وذهبت على الفور للنوم، وسرعان ما استغرقت بالنوم، فقد كنت أشعر بالتعب جراء قضائي يوما حافلاً بصحبة "منى"، فتحت عيني في منتصف الليل لأجدها مازالت تكتب ... في حقيقة الأمر لم أكترث لها كثيراً وأكملت نومي مرة أخرى.

في الصباح جاءت وقدمت لي شروطها لقبول الطلاق، لم تكن تريد أي شي مني سوى مهلة شهر فقط ... لقد طلبت مني أنه في هذا الشهر يجب علينا أن نفعل ما في وسعنا حتى نعيش حياة طبيعية بقدر الإمكان كأي زوجين، سبب طلبها هذا كان بسيطاً بأن ولدنا سيخضع لاختبارات الثانوية العامة، وهي لا تريد أن يؤثر خبر الطلاق على أدائه بالإختبارات.

لاقى طلبها قبولاً لدي، لكنها أخبرتني بأنها تريدني أن أقوم بشي آخر لها، طلبت مني أن أتذكر كيف حملتها بين ذراعي في صباح أول يوم زواجنا، ثم طلبت مني أن أحملها لمدة شهر كل صباح من غرفة نومنا إلى باب المنزل!

اعتقدت لوهلة أنها قد فقدت عقلها !!! لكن حتى أجعل آخر أيام لنا معاً تمر بسلاسة، قبلت أن أنفذ طلبها الغريب.

لقد أخبرت "منى" يومها عن طلب زوجتي الغريب فضحكت وقالت باستهزاء: بأن ما تطلبه زوجتي شيء سخيف، ومهما حاولت هي أن تفعل بدهاء لن يغير حقيقة الطلاق فهو واقع لا محالة.

لم نكن أنا وزوجتي على اتصال جسد منذ أن أعربت لها عن رغبتي بالطلاق، فعندما حملتها بين ذراعيي في أول يوم أحسست أنا معها بالارتباك، تفاجأ ولدنا بالمشهد فأصبح يصفق ويمشي خلفنا صارخاً فرحاً: "أبي يحمل أمي بين ذراعيه"، كلماته أشعرتني بشيء من الألم، حملتها من غرفة النوم إلى باب المنزل مروراً بغرفة المعيشة، مشيت عشرة أمتار وهي بين ذراعي أحملها، أغمضت عينيها وقالت بصوت ناعم خافت: لا تخبر ولدنا عن الطلاق الآن، أومأت لها بالموافقة وإحساس بالألم يتملكني، إحساس كرهته، خرجت زوجتي ووقفت في موقف الباص تنتظر، وأنا قدت سيارتي إلى المكتب.

في اليوم التالي تصرفنا أنا وهي بطبيعية أكثر، وضعت رأسها على صدري، استطعت أن اشتم عبقها، أدركت في هذه اللحظة أنني لم أمعن النظر جيداً في هذه المرأة منذ زمن بعيد، أدركت أنها لم تعد فتاة شابة، على وجهها رسم الزمن خطوطاً ضعيفة، غزا بعض اللون الرمادي شعرها، وقد أخذ الزواج منها ما أخذ من شبابه، للدقيقة تساءلت ماذا فعلت أنا بها .

في اليوم الرابع عندما حملتها أحسست بإحساس الألفة والمودة يتملكني اتجاهها، إنها المرأة التي أعطتني 25 سنة من عمرها.

في اليوم الخامس والسادس شعرت بأن إحساسنا بالمودة والألفة أصبح ينمو مرة أخرى، لم أخبر "منى" عن ذلك، وأصبح حمل زوجتي صباح كل يوم يكون سهلاً أكثر وأكثر بمرور مهلة الشهر التي طلبتها، أرجعت ذلك بأن التمارين هي من جعلتني قوياً فسهل حملها.

في صباح أحد الأيام جلست زوجتي تختار ماذا ستلبس، لقد جربت عدداً لا بأس به من الفساتين لكنها لم تجد ما يناسبها فتنهدت بحسرة قائلة "كل فساتيني أصبحت كبيرة علي ولا تناسبني"، أدركت فجأة أنها أصبحت هزيلة مع مرور الوقت، وهذا هو سبب سهولة حملي لها.

فجأة استوعبت أنها تحملت الكثير من الألم والمرارة في قلبها، لاشعورياً وضعت يدي على رأسها بحنان، في هذه اللحظة دخل ولدنا وقال : "أبي حان الموعد لتحمل أمي خارج الغرفة"، بالنسبة إليه رؤية والده يحمل أمه أصبح جزءاً أساسياً من حياته اليومية. طلبت زوجتي من ولدي أن يقترب منها وحضنته بقوة، لقد أدرت وجهي عن هذا المنظر لخوفي بأنني سأغير رأيي في هذه اللحظة الأخيرة، ثم حملتها بين ذراعيي أخرجتها من غرفة النوم إلى الباب الخارجي مروراً بغرفة المعيشة وهي تطوق عنقي بيديها بنعومة وطبيعية، ضممت جسدها بقوة كان إحساسي بها كإحساسي بها في أول يوم زواج لنا، لكن وزنها الذي أصبح خفيفاً جعلني حزيناً.

في آخر يوم عندما حملتها بين ذراعيي لم أستطع أن أخطو خطوة واحد، ولدنا قد ذهب إلى الإختبار، ضممتها بقوة وقلت لم أكن أتصور أن حياتنا كانت تفتقر إلى المودة والألفة إلى هذه اللحظة.

قدت السيارة وترجلت منها بخفة ولم أغلق الباب خلفي خوفاً مني من أن أية تأخير قد يكون السبب في تغيير رأيي الذي عزمت عليه، صعدت السلالم بسرعة، فتحت "منى"الباب وهي تبتسم وبادرتها قائلاً: "أنا آسف منى لكني لم أعد أريد أن أطلق زوجتي".

نظرت منى إلي مندهشة ومدت يدها لتلمس جبهتي وسألتني"هل أنت محموم"؟، رفعت يدها عن جبيني وقلت لها: "أنا حقاً آسف منى... لكني لم أعد أريد طلاق زوجتي، قد يكون الملل تسلل إلى زواجي لأنني وزوجتي لم نكن نقدر الأشياء الصغيرة الحميمة التي كانت تجمعنا، وليس لأننا لم نعد نحب بعضنا، الآن أدركت أنه بما أنني حملتها بين ذراعيي في أول يوم زواج لنا لابد لي أن أستمر في حملها حتى آخر يوم في عمرنا".

أدركت"منى" صدق ما أقول وعلى قوة قراري، عندها صفعت وجهي صفعة قوية، وأجهشت بالبكاء وأغلقت الباب في وجهي بقوة، نزلت السلالم وقدت السيارة

مبتعداً، توقفت عند محل بيع الزهور في الطريق، واخترت حزمة من الورد جميلة لزوجتي، سألتني بائعة الزهور ماذا تكتب في البطاقة، فابتسمت وكتبت : "سوف استمر أحملك وأضمّك بين ذراعيي كل صباح إلى أن يفرقنا الموت".

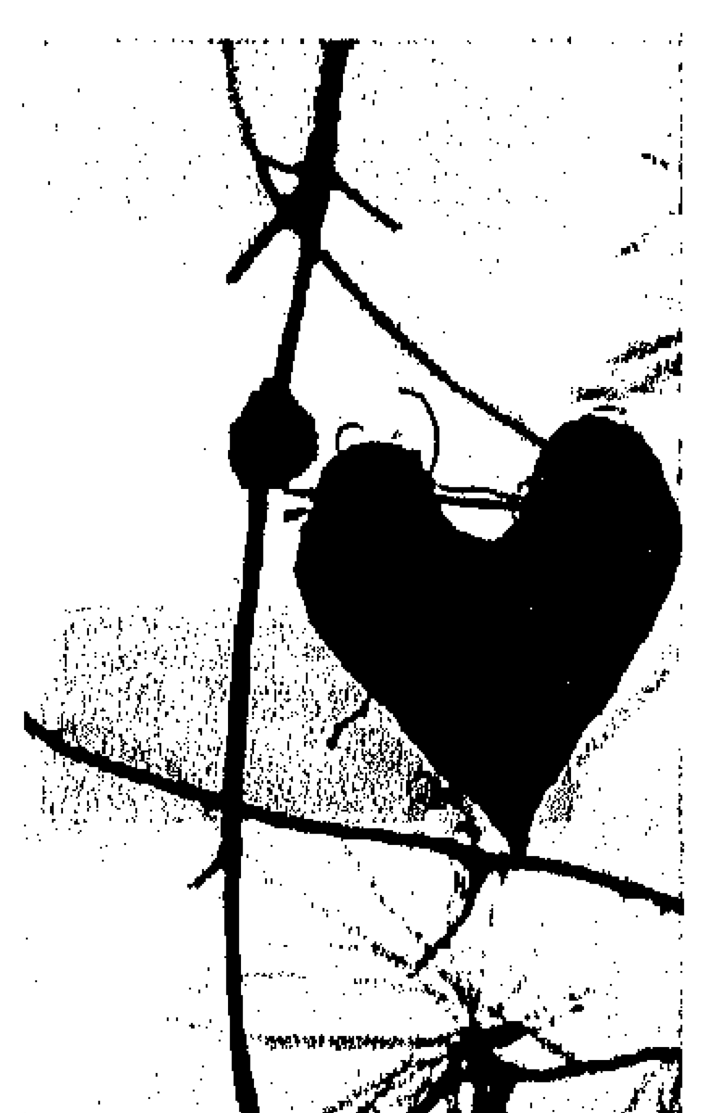
في هذا اليوم وصلت إلى المنزل وحزمة ورد بين يدي وابتسامة تعلو وجهي ركضت مسرعاً إلى زوجتي، لكن .. وجدتها وقد فارقت الحياة في فراشها، لقد كانت زوجتي تكافح مرض السرطان لأشهر طويلة دون أن تخبرني، وأنا كنت مشغولاً مع "منى" لكي ألاحظ، لقد علمت زوجتي أنها ستموت قريباً، وفضلت أن تجنبني أي ردة فعل سلبية من قبل ولدنا لي، وتأنيبه لي في حال مضينا في موضوع الطلاق، على الأقل هي رأت أن أظل أكون الزوج المحب في عيون ولدنا،لا المنزل الفخم ولا السيارة ولا الممتلكات أو المال في البنوك هي مهمة، المهم هو التفاصيل الصغيرة الحميمة في حياتكم، هي أهم شي في علاقاتكم، هذه الأشياء الصغيرة هي مصدر السعادة.

فأوجدوا الوقت لشركاء حياتكم، واستمروا في عمل هذه الأشياء الصغيرة لبناء المودة والألفة والحميمية.

كن متفائلاً وابعث البشر والسعادة فيمن حولك........

## ❖ اختبار يكشف علاقة الزوج بزوجته ......

ما بين انشغالك بعملك والعناية بأطفالك تختفي الرومانسية من حياتك مع زوجك، وتتواري إلي الظل، وبالتالي تتغير تصرفاتك تجاه زوجك، فهل نسيتِ عبارات الاعجاب بزوجك؟ هل أنت حادة معه، أم أنت رقيقة كما كنت، لتعرفي أي الزوجات أنت أجيبي عن الاختبار التالي:



1. جاء زوجك متعباً مرهقاً:

أ. أنا . أيضاً . أحمل هموماً.

ب. أحاول التخفيف عنه.



ج. أستقبله ببهجة وترحاب.

2. أخفق زوجك في عمل ما، وعاتبه رئيسه:



أ. ربما كان يستحق العتاب.

ب. أسأله عن الأسباب.

ج. أشجعه وأمدح نقاط إيجابيته.

3. تزلت للتسوق أنت والأبناء، هل تذكرت زوجك؟

أ. إن كان يحتاج.

ب. ليس دائماً.

ج. أهتم بمظهره دائماً.



4. مرات يكون حديث زوجي مملاً، مكرراً:

أ. لا أستطيع الصبر.

ب. أصبر أحياناً.

ج. أصغي إليه دائماً.

5. تأخر زوجك»، هل سؤالك يتضمن الاهتمام أم الشك؟

أ. له مواعيده الثابتة!

ب. الشك أحياناً.

ج. اهتم به، وأخاف عليه!

6. دعتك صديقة للغداء معها، ولم يعرف زوجك بعد:

أ. أخبره بـ(الموبايل)

ب. أترك له رسالة.

ج. لا بد من إخباره مسبقاً.

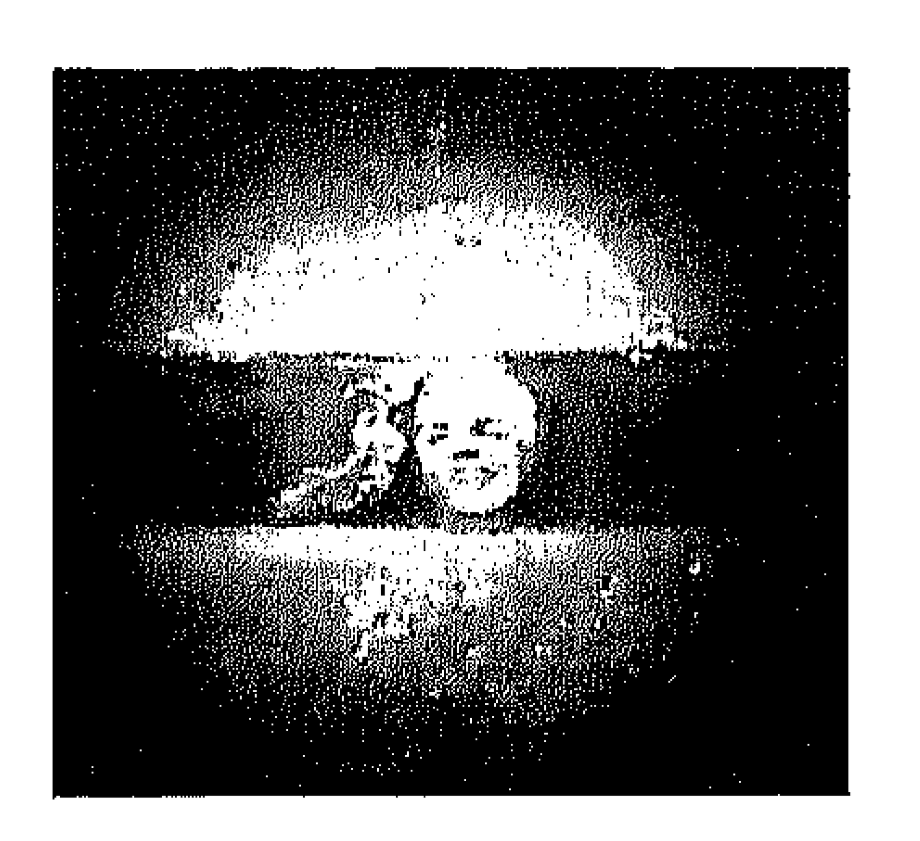
7. فجأة امتلأ قلب زوجك بالحب والعواطف لك:

أ. ليس دائماً.

ب. لا بد من السؤال.

ج. أهلاً ومرحباً.

8. دائماً تشعرين بأن حبك أكبر:



أ. قليلاً.

ب. ليس دائماً.

ج. وأنا أيضاً.

9. أطفالك دائماً ما يحتاجون إليك:

أ. هذه حقيقة.

ب. أطلب المساعدة لأستريح.

ج. ألجأ لزوجي ليساعدني.

10. ما العلاقة التي تربطك بأهل زوجك؟

أ. التزاور قائم بيننا.

ب. حسب علاقتهم بي.

ج. حب واحترام.

11. آخر فستان اشتريته، وآخر عطر تعطرت به:

أ. لا أتذكر.

ب. منذ عامين.

ج. هناك جديد كل عام.

12. اضطررت للبقاء بمنزل العائلة مدة أسبوع:

أ. ليته يتفهم الموقف.

ب. لا مفر من ذهابي.

ج. أشكر زوجي لموافقته.

13. فترات يشعر فيها الزوج بعدم الحاجة إليه:

أ. أوقات طويلة.

ب. ليس دائماً.

ج. دائماً ما أشعره بحاجتي إليه.

14. أخطأ زوجك في حقك أمام الناس من دون قصد:

أ. لا بد من الاعتذار.

ب. لا بد من مرور فترة زمنية.

ج. لا بد من التماس الأعذار له.

15. ما المساحة التي تحتلها الزهور الملونة، والعطر الجديد والدعوات، بينكما؟

أ. قليلة جداً.

ب. متوسط.

ج. أعمل على وجودها.

16. جئت من عملك متوترة، قلقة، فهناك مشاكل:

أ. أفضل الجلوس وحدي.

ب. ليس دائماً.

ج. لا أنفس عن توتر عملي في البيت.

17. لاحت بخيالك صورة خطيبك السابق، أو كلمة من كلماته:

أ. مرات قليلة.

ب. نادراً.

ج. لا أنطق بكلمة.

- زوجك عصفور حبيس:

علماء النفس يؤكدون أنه إذا كانت معظم أجوبتك (أ) فأنت:

زوجة غير رومانسية، فالعواطف الحلوة، والمشاعر الناعمة الرقيقة لا تدخل قاموسك الحياتي، تتعاملين مع زوجك بعمليه وواقعية شديدة، وكأنه عصفور دخل القفص ولن يخرج منه!، تنظرين للزواج على أنه نهاية المشوار، رغم أنه بداية لرحلة تمتد لأعوام.

لذا لا تتبادلين عبارات الإعجاب مع زوجك، ولا تعطينه الفرصة، أيضاً- ليتبادلها معك، فلو جاء من العمل متعباً، لا تبردين قلبه بكلمة حلوة، إذا شغلته مشكلة في عمله، لا تتعاطفين معه، وإن سألته عن نفسه، أو غيابه كان من باب الشك وليس اللهفة أو الاهتمام. لماذا تحرجينه إن شعرت بالملل من حديثه، أو أن الموضوع كان مكرراً؟ أبناؤك يشغلونك عن زوجك، لماذا؟ ما زلت ترتدين ملابس الزواج الأولى من دون شراء الجديد.!

نصيحتنا لك:

علاقتك بأهل زوجك روتينية، ضعيفة!، اذهبي هنا أو هناك، وتزاوري مع الأهل والصديقات، على أن تخبري زوجك قبلها، تعودي على التعبير عن حبك مع زوجك، وفي الوقت المناسب، الحب في قلبيكما، يترجمه الزوج بالعمل والاجتهاد، والمرأة تعبر عنه بالكلمة والهمسة وعبارات الإعجاب!.. فهل تحاولين؟

- تحكمي في عواطفك:

إذا كان معظم أجوبتك (ب):

أنت تمسكين العصا من الوسط، لا تبالغين كل المبالغة، ولا تقصرين فيها، فأنت تتذكرين عبارات الإعجاب بين الحين والحين، الغضب والتوتر والشكوك

مشاعر تتغلب عليك - أحياناً - ولا تستطيعين السيطرة عليها، مما يفسد العلاقة بينك وزوجك. تهتمين بمظهرك وعطرك وشعرك، لكن ليس دائماً، تقدرين عواطف زوجك، لكنك تحرجينه إن ظهرت فجأة ومن دون مقدمات.

نصيحتنا لك:

أن تحكمي عواطفك في تعاملاتك مع زوجك، وألا تكوني عملية طوال الوقت، أو «رومانسية» على الدوام، ما دام هذا ليس طبعك الحقيقي.!

فقط راعي شعور زوجك، وأحسني علاقتك بأهله، لا تذكري ما يضايقه، ولا تحتفظي بذكرى أليمة حدثت من زوجك واعتذر لك عنها، هيا ضعي في جدولك جلب هدية من دون مناسبة لزوجك، زهرة حمراء تقول له: أحبك من وقت لآخر، وانتظري النتيجة.!

- احذري الملل:

أما إذا كان معظم أجوبتك (ج)

قد يصيبك الملل في حياتك الزوجية والاجتماعية، والأخطر أن تدخلي في عداد الزوجات (الباردات)، غير المهتمات اللاتي لا تسعدهن العلاقة الزوجية، بعد أن تدخل باب الروتين والإلزام فقط، دون متعة متبادلة.!

لن نقول: إنك شخصية عملية، جافة، مشاغل الحياة تأخذك، فالاستمرار على هذه الوتيرة سيصيبك بأمراض «نفسجسمية» ويعكس عليك شخصية باهتة الملامح، ووجهاً يحكي عن عدم استمتاعك بالحياة الزوجية الأسرية، يضاف إلى ذلك أن عدم اهتمامك بمظهرك وشعرك وجمالك، سوف يعطيك الفرصة للترهل والسمنة أكثر.!

## نصيحتنا لك:

ما تحتاجينه هو صحوة نفسية، نظرة حب ورضا لحياتك وزوجك، امتنان لما تملكينه وما أعطاه الله لك، ووفره لك زوجك والأبناء.

### ❖ اختبار القدرات اسئلة واجوبة:

س ـ ماذا تعرف عن أشهر القادة العسكريين في الحرب العالمية الأولى؟

ج ـ كلهم ماتوا

س ـ إذا أعطاك احد برتقالة فماذا تقول له؟

ج ـ أقول له قشرها



س ـ ماذا فعل الرومانيون بعد عبورهم البحر المتوسط؟

ج ـ جففوا ملابسهم

س ـ أيهما أبعد استراليا أم القمر ولماذا؟

ج ـ استراليا لأننانشوف القمر بس مانشوف استراليا

س ـ علي بابا هل هو مذكر او مؤنث؟

ج ـ مذكر طبعا لأنه لو كان مؤنث قلنا علي ماما

س – عرف كلا من الفيزياء والكيمياء؟

ج ـ الفيزياء مركز الثقل في الرسوب، أماالكيمياء درس عديم اللون والطعم والرائحة قليل الذوبان في الدماغ

س ـ خمسة بنطلونات + خمسة قمصان+ أربعة أحذية – أكرمك الله فماالنتيجة؟

ج ـ خمسة رجال فيهم واحدحافي

س ـ اذكر ثلاثة أنواع من السمك؟

ج ـ سمك مقلي، سمك مشوي، سمك مملح

س ـ أعط مثالا للأشياء التي لا تذوب في الماء؟

ج ـ السمك

س ـ ادخل كلمة دام في جملة مفيدة؟

ج ـ ذهبت المدام إلى السوق

س ـ مامعنى كلمة سبيل وسلسبيل؟

ج ـ سبيل = طريق، سلسبيل= طرطريق .

س ـ ماذا تعرف عن البحر الميت؟

ج ـ كان مريض قبل لا يموت

س ـ سرق لصان عشرين ريالاً فما نصيب كل واحد منهما ؟

ج ـ تقطع أيديهم

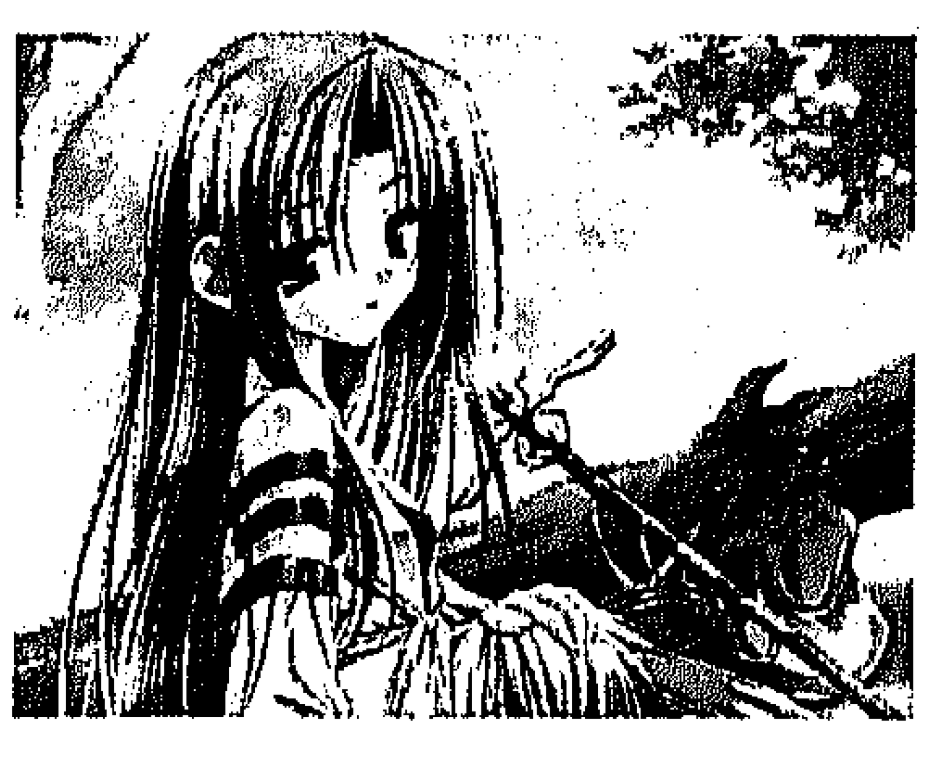
س ـ مافائدة الأذنين؟

ج ـ تمنع النظارة من السقوط

**شخصيتك اعرفها**

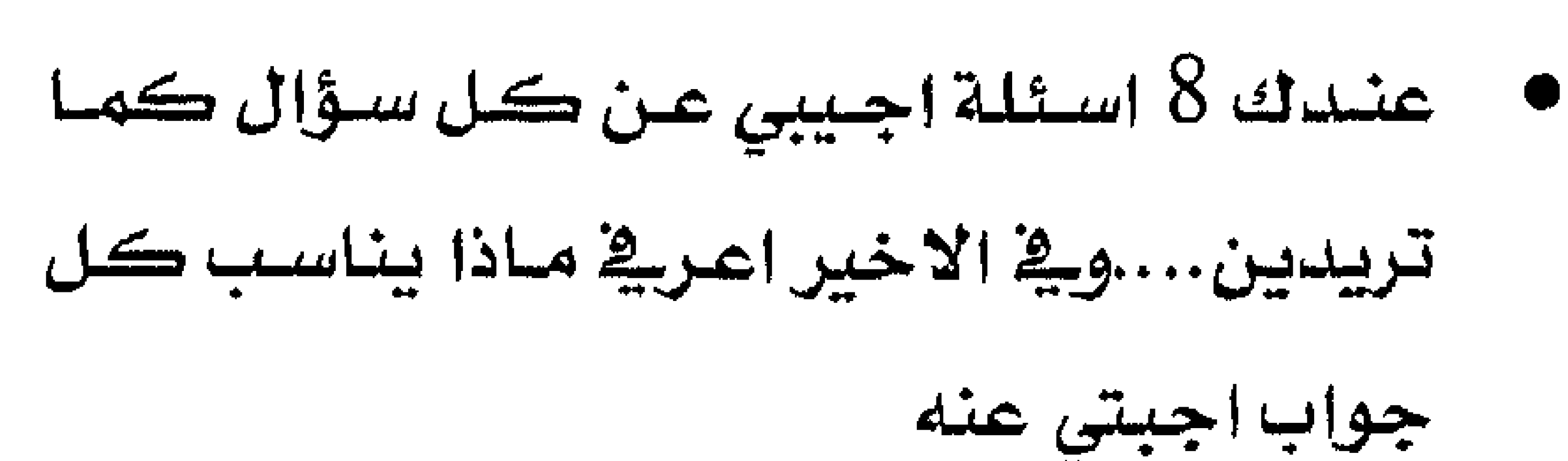
س - حول عبارة تذهب أمي الى السوق الى صيغة الماضي؟

ج - تذهب جدتي إلى السوق





❖ **لعبة سهلة ..**



- عندك 8 اسئلة اجيبي عن كل سؤال كما تريدين....وفي الاخير اعرفي ماذا يناسب كل جواب اجبتي عنه
- ولا تنظري قبل الاجابة
- ونبدا مع الاسئلة:



❖ ماهو لون عينيك؟

❖ هل لديك شعر: طويل، متوسط، قصير؟

❖ هل شعرك: اشقر، بني، احمر، اسود؟

❖ كيف تريدين عرسك: في الصالات، في البيت؟

❖ ماذا تفضلين ان يكون لديك: كلب، قط، عصفور؟

❖ هل تفضلين الورود: الحمراء، البيضاء؟

❖ ماهو لونك المفضل من بين هذه الالوان: فضي، ازرق، اصفر؟

- اختاري رقم من 1 الى10:



الان النتائج:



- لون العينين؟

❖ اخضر: مبدعة.

❖ الازرق: القوة.

❖ البني: نشيطة.

❖ رمادي: هادئة.

- طول الشعر؟

❖ طويل: ذكية ولكن تصرفات عدوانية.

❖ متوسط: انت رائعة.

❖ قصير: من الممتع التواجد معك.

- لون الشعر؟



❖ شقراء: رائعة، من الممتع تواجدك.

❖ بني: مجنونة، ولكن الناس تحبك.

❖ احمر: مضحكة، ويراد الخروج معك.

❖ اسود: مفعمة بالحيوية.

- خيارات الزفاف؟

❖ في الخارج: جد رومنسية.

❖ في البيت: تقليدية.

- الحيوان المفضل؟

❖ كلب: رياضية.

❖ قط: حساسة.

❖ عصفور: متكبرة.

- لون الورود ؟

❖ احمر: حساسة ورومنسية.

❖ ابيض: مسالمة ومحبة.

- اللون المفضل؟

❖ الفضي: تعمل قبل ان تفكر.

❖ الازرق: انت رائعة وحلوة.

❖ الاصفر: رهيبه، وتحب الخروج

- ما هو؟؟؟

- ما هو الشيء الذي يكتب ولا يقرأ؟

القلم

- ماهو الشيء الذي يكون اخضر في الارض واسود في السوق واحمر في البيت؟

الشاي

- ماهو الشيء الذي كلما زاد نقص؟

العمر

- ما هو الشيء الذي لا يمشي إلا بالضرب؟

المسمار

- هو له رأس ولا عين له، وهي لها عين ولا رأس لها، ما هما؟

الدبوس والابرة

- ما هو الشيء الذي إذا أخذنا منه إزداد وكبر؟

الحفرة

- له أسنان ولا يعض، ما هو؟

المشط

- ما هو البليون؟

الف مليون

- عائلة مؤلفة من 6 بنات وأخ لكل منهن، فكم عدد أفراد العائلة؟

سبعة اشخاص

- يتحرك دائماً حواليك لكنك لاتراه فما هو؟

الهواء

- ما هو الشيء الذي يوجد في القرن مرة وفي الدقيقة مرتين ولا يوجد في الساعة؟

حرف القاف

- يسمع بلا أذن ويتكلم بلا لسان فما هو؟

التلفون

- ما هو البيت الذي ليس فيه أبواب ولا نوافذ؟

بيت الشعر

- ما هو الشيء الذي إذا غليته جمد؟

البيضة

- وحدة حلوة ومغرورة تلبس مية تنورة، من هي؟

الخس

- عمتك أخت أبوك خال ابنها يبقى مين؟

أبوك

- ما هو الشيء الذي يرفع أثقال ولا يقدر يرفع مسمار؟

البحر

- ابن أمك وابن أبيك، وليس بأختك ولا بأخيك فمن يكون؟

انت

- ما هي الشجرة التي ليس لها ظل وليس لها ثمار؟

شجرة العائلة

### ❖ اختبار العيون:

العين هي ملكة الحواس وهي أهم جزء في الوجه والحديث عن العيون طويل ومشوق جداً لما فيها من أسرار عظيمة ولا حاجة لسرد الحكايات والقصص التي تتحدث عن العيون.

ولكن لون العين يعكس صفات الأنسان أذا أن لون العين يحمل الكثير من الكلام. وهذه ألوان العيون ومدلولها للفائدة:

العيون الغامقة أو القاتمة: اصحاب هذه العيون أقوياء بطبعهم عيونهم تعكس إراداتهم القوية وعزمهم ونشاطهم.

العيون البنية: تعبر عن درجة ذكاء عالية وهي دليل طباع إنفعالية وشخصية شغوفة ومنطلقة.

العيون العسلية أو البنية الفاتحة: بصورة عامة تدل علي مزيج من الأحلام والخيال المبدع.

العيون الرمادية: إذا كانت ترافقها نظرة ثائرة دلت علي الخبث والنفاق والقساوة وتعبر عن شخصية مغرمة بالتحليل.

العيون الزرقاء الفاتحة: تدل علي العطف والضعف والنعومة وقد توحي بالسلبية والإفتقار إلى الطموح.

العيون الزرقاء القاتمة: تدل علي ميل للمواجهة وجرأة تبلغ حد الوقاحة.

العيون الخضراء: صاحب هذه العيون إنسان حالم مخلص وذكي يحب المغامرات وضغوط الحب.

فهل تستطيع الآن أن تحديد شخصيتك من خلال لون العين؟

### ❖ أسئلة شخصيّة:

1. عندما تشعرين بالإعجاب تجاه أحد الأشخاص فإنك:



أ. تنالين إعجابه.

ب. لا تشعرينه بذلك.

ج. تشعرينه بالعكس.

2. الرجل الذي ينال إعجابكِ هو:

أ. من يتهم بكِ اهتماماً خاصاً.

ب. من يغرقكِ بالهدايا.

ج. من يغرقكِ بالزهور والبطاقات اللطيفة.

3. أكثر ما يحرك مشاعرك في الطرف الآخر هو:

أ. لطفه.

ب. قوته ورجولته.

ج. نقاط ضعفه.

4. عندما يشتعل الخلاف بينكما فكيف يكون رد فعلكِ؟؟..((ملاحظة إذا كنتِ غير متزوجة أو مخطوبة فلا تجيبين على هذا السؤال بأي نقطة))

أ. تبادرين بمناقشة المشكلة معه واستخلاص النتائج.

ب. تشعرينه بأنه قد جرح كرامتكِ وتجعلينه يدفع ثمن ذلك غالياً.

ج. تشعرين بالمهانة وتلتزمين بالهدوء.

5. إن النجاح في العمل من وجهة نظركِ يتوقف على:

أ. الثقة بالنفس.

ب. القوة والسرعة في اتخاذ ردود الأفعال في المواقف المختلفة.

ج. أي عمل تقصد؟

6. هل يحدث لكِ أن تؤجلي أعمالكِ للقيام بها في وقت آخر؟..

أ. غالباً.

ب. نادراً.

ج. أحياناً.

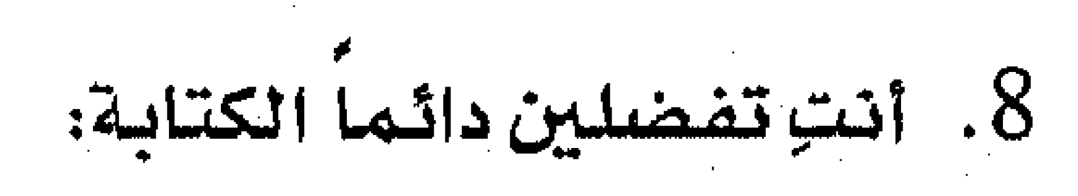
7. من وجهة نظركِ..الاستيلاء على مركز رئيسكِ في العمل..

أ. عمل غير مُجدٍ ولا يستحق المحاولة.

ب. شئ لابد منه وهو القاعدة الأساسية للعبة.

ج. عمل لا يمت للأنوثة بصلة.





8. أنتِ تفضلين دائماً الكتابة:

أ. بقلم جاف.

ب. بقلم حبر سائل.

ج. بقلم رصاص.

9. أنتِ تفضلين دائماً:

أ. أن يحبك الآخرون.
ب. أن يخشاكِ الآخرون.
ج. أن تكوني موضع إعجاب الآخرين.

10. عندما تواجهكِ صعوبة فإن ذلك:

أ. يضعف من قواكِ.
ب. يدفعكِ إلى المزيد من التمسك واستعادة القوى.
ج. يجعلكِ تقولين في نفسكِ.."هذه غلطة الآخرين."

11. أنتِ تعيشين من أجل(العباده والصلاه والصوم ... مفروغ منها طبعا)

أ. الحياة نفسها.
ب. كسب المزيد من الأموال.
ج. أطفالكِ.

والآن أجمعي مجموع الإجابات:

فإذا كان معظم إجابتكِ من الفئة (أ) فأنتِ شمســية

- طبيعتكِ: شمسية.

الصفة الغالبة عليكِ أنكِ: قوية وهادئة.. والنضارة والسكون.

أنتِ تتمتعين بكل المميزات التي تؤهلكِ بحق لتكوني رمزاً للأنوثة الأبدية... وخاصة هذا المزيج الفريد من القوة والعطف.. فبالرغم من ثقتكِ التامة بقوتكِ إلا أنكِ نادراً ما تلجئين إلى استخدامها لأنكِ مقتنعة تماماً بأن تسجيل الانتصارات على الآخرين لا يستدعي بالضرورة إلحاق الضرر بهم..ولكنه يمكن أن يحدث بكل هدوء وبالعقل والمنطق دون الحاجة إلى اللجوء إلى الصوت العالي أوالاستشهاد بالآخرين.. وأنتِ مقتنعة كذلك بأن المرأة الشمسية هي شئ مكتسب وهي صفة لا نولد بها وإنما يجب أن نسعى إليها بكل قوانا.. وأهم شئ بالنسبة لكِ هو الحب بكل أشكاله فهو الذي يغذيكِ ويمدكِ بهذه الطاقة والقوة التي تعكسينها بدورِكِ نوراً ودفئاً على الآخرين..

وإذا كانت معظم إجاباتك من الفئة(ب (فأنتِ قمــرية)

- طبيعتكِ: معدنية.

الصفة الغالبة عليكِ أنكِ: امرأة خشنه عنيفه وعلاجكِ في متناول يدلكِ..

صحيح أنكِ خسر امرأة يمكنها القيام بعمليات التخطيط والتفكير والتدقيق.. وأنكِ من طائفة ((النساء الخارقات))..اللاتي يمتلكن جميع المقومات التي تمكنهن من السيطرة على مجريات الأمور وإخضاع الآخرين وأنتِ أيضاً من النوع الذي لا يبالي بنقد الآخرين ويواصل شق طريقه تبعاً لاعتقاداته ومفاهيمه الشخصية..أنت من النوع الذي يمكن الاعتماد عليه رغم أنكِ لا تحاولين أبداً الاعتماد على الغير.. أنتِ أيضاً تناضلين بقوة من أجل الآخرين مما يضطرهم إلى التغاضي عن نوبات العجرفة التي تنتابكِ أحياناً..

ومن الناحية العاطفية..تجتاحك أحياناً لحظات من الأنوثة المتدفقة ولكنكِ تحتمين منها خلف درع((خشونتك))أو((عجرفتك))..وقد تجدين نفسكِ أحياناً مضطرة إلى مساندة شريكِ في لحظات ضعفه بشرط الا يدوم ذلك طويلاً لأنكِ لا تحتملين الضعف..فأنتِ متشددة جداً مع الآخرين كما أنتِ مع نفسكِ.

إذا كانت معظم إجاباتك من الفئة (ج) فأنتِ نباتية

- طبيعتكِ: نباتية.

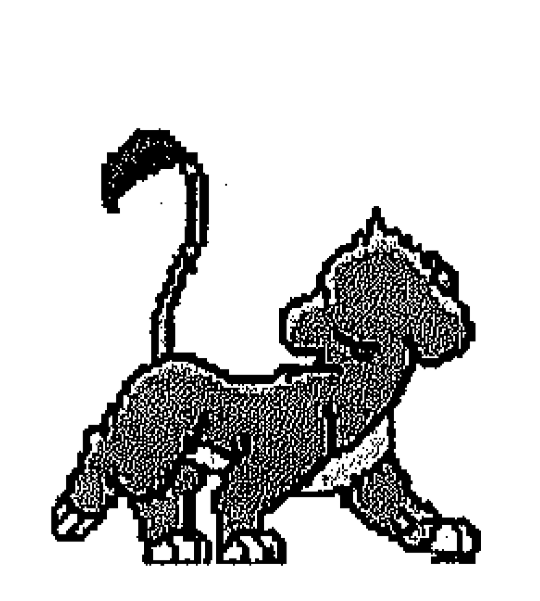
الصفة الغالبة عليكِ أنكِ: هادئة جداً.. فإنتِ إنسانة يغلب عليها الهدوء..

ويحركك شيئان: الهدوء والرغبة في الاستقرار.. وهما فقط اللذان يمليان عليكِ جميع تصرفاتكِ واختياراتكِ وردود أفعالكِ...

وأنتِ أم مثالية.. يقظة.. متوازنة.. تعشقين النباتات والأطفال.. تهتمين بالتفاصيل الصغيرة الجميلة..الزهور واللوحات والألوان..

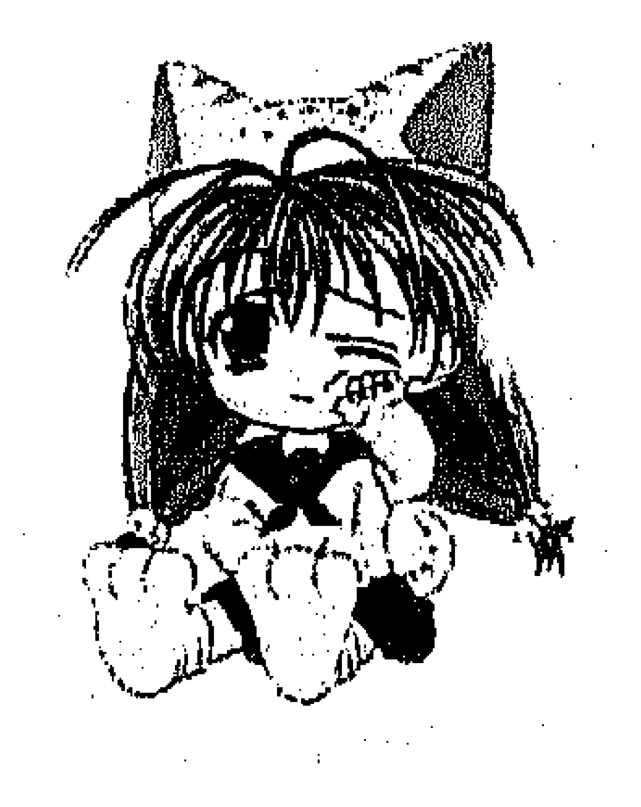
فمنزلكِ هو رمز للجمال والتجانس والهدوء..أنتِ تتجنبين الدخول في علاقات تقوم على القوة والسلطة.. كما تتجنبين الدخول في مواجهات مع الآخرين.. وعندما تجدين نفسكِ في مأزق فإنكِ عادة لا تترددين في فتنة الطرف الآخر لدفعه إلى التخلي عن جميع أسلحته والاعتراف بهزيمته..أنتِ من النوع الحساس إلى درجة كبيرة.. وهذه الحساسية تدفعكِ دائماً لمعاتبة الغير وقذفهم بالتهم الباطلة.. وعلى الصعيد العاطفي.. أنتِ امرأة ـ طفلة ـ تجتمع فيها أرق الأحاسيس والمشاعر..

تحتاجين دائماً إلى دعم ورعاية الغير حتى تشعري بأنكِ على ما يرام وغالباً ما تشعرين بالندم على أنكِ لم تعاصري الزمن الماضي((الجميل)) من وجهة نظركِ حيث كانت المرأة قبل كل شئ أماً وربة بيت وحيث كان كل جنس يعي تماماً حقيقة دوره في الحياة.




### ❖ اختبار الصبر:

لقد عودنا زماننا على ان نتحرك بسرعة، ان نحرق بسرعة الاحداث والمواقف. والشباب بنوع خاص هم عديمو الصبر: إذ لا يعرفون، وليس بمقدورهم الانتظار. الا انه مؤخرا صار هناك انقلاب في التوجه، فقد بوشر باعادة اكتشاف معنى الانتظار، وجمال تلك اللحظات التي تقودنا الى فهم الاشياء بواقعية. فكر بعلاقتك مع الانتظار من خلال اجابتك على اسئلةالاختبار.



1. في انتظار وسائط النقل:
   أ. تنتظر بصبر.
   ب. تنتظر لبعض الوقت، وفي حال التاخير تترك المكان.
   ج. تتشكى من عدم اهلية وسائط النقل العامة

2. لديك موعد مهم وصديقك يتأخر عن الحضور 30 دقيقة:
   أ. المهم هو انه وصل.
   ب. تخابره اكثر من مرة كي ترى اذا ما كانت لديه مشكلة
   ج. حال وصوله تذكره بانك كنت تنتظره منذ وقت.

3. الانتظارمن اجل بلوغ غاية ما هو:

أ. ضروري

ب. متعب.

ج. سلبي

4. الطوابير في الاماكن العامة:

أ. حالة يومية

ب. فرصة للتحاور مع الاخرين

ج. اضاعة كبيرة للوقت

5. اي حيوان يتخذ من الانتظار سلاحا فتاكا له في الصيد:

أ. الاسد

ب. التمساح

ج. العنكبوت



6. بعد المطر:

أ. يظهر القوس قزح

ب. تنشأ مستنقعات كثيرة

ج. يكون الجميع اكثر سرورا

7. تستطيع ان تنتظر:

أ. هدوء البحر في الليل

ب. ساعة رملية قلبت للتو

ج. زهرة توشك على التفتح

8. اي شعور ينتابك اثناء الانتظار:

أ. القلق.

ب. الحماس

ج. الضجر.

9. وقت الانتظار هو:

أ. وقت للتأمل

ب. وقت للفعل

ج. وقت ضائع

10. قبل الامتحان او مقابلة مهمة:

أ. تفكر بما يجب ان تقوله او تعمله

ب. تكون مضطربا وتفقد المقدرة على فعل اي شيء

ج. تتمكن من الشرود وفعل شيء اخر

- اذا كانت اغلبية الاجوبة هي (أ) = الانتظار هو شيء بديع:

حتى وان كان العالم يركض من حواليك، فانك قادر على اعطاء قيمة للوقت الذي يعتبره الاخرون عديم الفائدة. انت تنتظر بفرح لبلوغ الاحداث دون اضاعة الوقت، لا بل انك تستثمر هذا الوقت الثمين بطريقتك الخاصة وتضع آلية للسلوك في مختلف تفاصيل الحياة. هذا ما يجعلك قادرا على الصبر والتحمل للانتظار في الطوابير ومواقف المواصلات او عند الطبيب...الخ، فلا تحوّل انتظارك بعيدا عن الصبر والتحمل، لئلا تصبح ضحية نظام قد وضع اساسا لخدمتك.

- اذا كانت اغلبية الاجوبة هي (ب) = الانتظار هو شيء متعب:

انت لا تعرف الانتظار، هذا شيء اكيد. ولكن هذا الشيء سوف يؤسفك لانك ستفقد فرصا كبيرة بينما انت تتحضر لاحداث اخرى. الضجر والقلق يغلبانك وفي النهاية تدرك بانك لم تُثمِّن الوقت الذي اعطي لك. حاول في وقت الحدث ان تتعلم الانتظار وان تجعل انتظارك غنيا مثمرا. ان فقدت صبرك فعلا حاول ان تتنفس بعمق وفكر بالهدف الذي تريد تحقيقه.

- اغلبية الاجوبة هي (ج) = لا تضيع وقتك ابدا

هذا هو شعارك. فان لم تستطع ان تحوز على كل شيء في آن واحد فهذا لا يعني انك قد فشلت، وقد هُدر جانب من حياتك! لانك انت الذي تفقد شيئا: القلق، السعادة، وحماس عيش الجهود المبذولة لبلوغ الهدف. وعندما تبلغ قناعة ان الانتظار لا يفيد شيئا، فكر بألاشهر الجديدة القادمة التي تنتظرها الام لكي تلد طفلها، وتذكر كم هي ضرورية هذه الاشهر للمولود الجديد.



### ❖ لكل فتاة شخصية تخصها:

لكل فتاة شخصية تخصها، منها المدللة ومنها الجذابة ومنها الإنطوائية ... ولكن لمن تنتمي أنتِ؟

- الإنطوائية:

الفتاة التي تربط شعرها وتشده خلف أذنيها في لغة الشعر يعني انها إنسانة إنطوائية تميل إلى العزله، حريصة ولا تعطي ثقتها بسهولة، جدية لحد كبير.

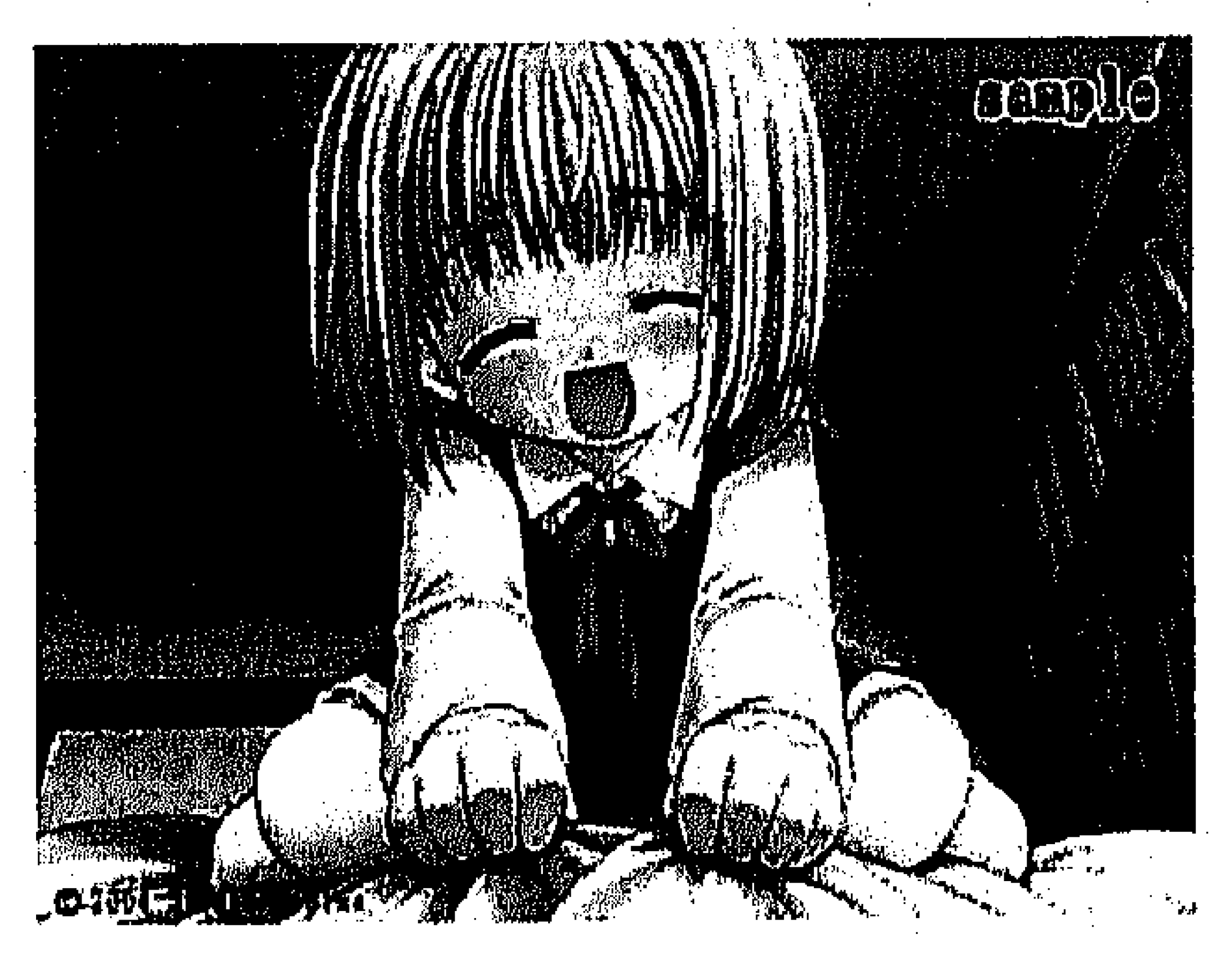
- البسيطة:

الفتاة التي تلعب بشعرها وترفعه بأصابعها حتى يظهر جزأ من عنقها تكره كل ما يقيد حريتها، تميل الى البساطة في مظهرها وتعاملاتها وتحب ربط العلاقات مع الناس

- الجذابة:

الفتاة التي تلف شعرها حول اصبعها غالبا ما تكون تحب جلب الأنظار اليها، تتحكم فيمن تحب من الناس، وتحب أن تُمدح

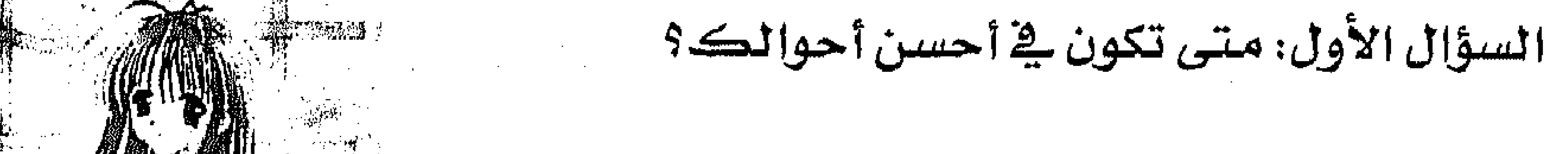
- المدللة:




الفتاة التي تدخل أصابعها في شعرها وتعبث به تتمتع بالدلع والتلقائية، وتحب المغامرة والتحدي.

## ❖ اختبار نظرة الاخرين اليك:

اختبار من عشرة اسئله تحليل لنفسك ونظرة الاخرين اليك وراح تحس بثقه كبيرة بعد ماتطلع لك النتيجة انا والله حسيت بثقه كبير



السؤال الأول: متى تكون في أحسن أحوالك؟

1. في الصباح
2. خلال فترة بعد الظهر إلى بداية المساء
3. ليلاً

السؤال الثاني: تمشي عادة؟

1. بسرعة نسبياً وبخطوات واسعة
2. بسرعة نسبياً وبخطوات صغيرة
3. أقل سرعة ورأسك مرفوع تنظر إلى ماحولك مواجهة
4. أقل سرعة ورأسك منخفض
5. ببطء شديد

السؤال الثالث: عندما تتكلم مع الآخرين تكون؟

1. ذراعاك مكتفتين
2. يداك متشابكتين
3. يدك أو يداك على خصرك
4. تلمس أو تدفع الشخص الذي تكلمه
5. تلعب بإذنك أو تلمس ذقنك أو ترتب شعرك

السؤال الرابع: عندما تسترخي تكون

1. الركبتان مثنية والساقان جنباً إلى جنب بشكل مرتب
2. الساقان متصالبتين ( رجل فوق الأخرى )
3. الساقان ممتدتين أو بشكل مستقيم
4. إحدى الرجلين مثنية تحتك

السؤال الخامس: عندما يمتعك حقاً شيء ما

1. تضحك ضحكة تقديرية عالية ( صاخبة )
2. تضحك ولكن ضحكة غير عالية
3. ضحكة خافتة
4. ابتسامة خفيفة

السؤال السادس : عندما تذهب إلى حفلة أو اجتماع؟

1. يكون دخولك واضحاً حيث يلاحظك الجميع
2. يكون دخولك هادئاً وتبحث عن أحد تعرفه
3. يكون دخولك هادئاً جداً محاولاً أن لايلاحظك أحد

السؤال السابع : إذا كنت تعمل بجد وتركيزك كله فيما تعمله وجرت مقاطعتك

1. ترحب بالاستراحة
2. تشعر بالغضب الشديد
3. تتنوع حالتك بين هذين الردين الحادين

السؤال الثامن: ماهو اللون الأكثر تفضيلاً لديك من الألوان التالية



1. الأحمر أو البرتقالي
2. الأسود
3. الأصفر أو الأزرق الفاتح
4. الأزرق الغامق أو البنفسجي
5. الأبيض
6. البني أو الرمادي

السؤال التاسع: في الليل في اللحظات قبل النوم؟

1. تستلقي على ظهرك وجسمك متمدد
2. تستلقي على بطنك
3. تستلقي على الجانب وجسمك مثني قليلاً
4. تستلقي ورأسك مغطى بغطاء السرير



السؤال العاشر: كثيراً ما تحلم؟



1. بأنك تسقط
2. بأنك تقاوم وتكافح
3. بأنك تبحث عن شيء أو شخص
4. بأنك تطير أو تطفو
5. لايوجد أحلام في نومك عادة
6. أحلامك دائماً ممتعة

النقاط:

و الآن ضع على إجابتك النقاط الموافقة لكل سؤال وإجابة مما يلي:

السؤال الأول :

1 = 2 نقطة

4=2 نقطة

3= 6 نقطة

مثال: إذا كانت إجابتك عن السؤال الأول هي الإجابة الأولى أي 1 فإن عدد النقاط التي تحصل عليها هي 2.

السؤال الثاني:

1= 6

2= 4

3= 7

4=2

1=5

السؤال الثالث:

4=1

2=2

5=3

4=7

6=5



السؤال الرابع :

4 =1

2=6

2=3

4=1

السؤال الخامس:

6 =1

4=2

3=3

5=4

5=2

السؤال السادس:

6 =1

4=2

2=3

السؤال السابع:

6 =1

2=2

4=3

السؤال الثامن:

6=1

7=2

5 =3

4 =4

3=5

2 =6

1=7

السؤال التاسع:

7 =1

6=2

4=3

2 =4

1=5

السؤال العاشر:

4 =1

2=2

3=3

5=4

6=5

1=6

والآن إجمع النقاط التي حصلت عليها وتأكد من الرقم والجمع.... وبعد ذلك انظر الى النتائج لتتعرف على ملامح من شخصيتك.........

النتائج:

- أكثر من 60 نقطة:

- ينظر إليك الآخرون كشخص يجب التعامل معه بحذر.
- ينظر إليك كشخص مغرور، أناني، ومسيطر جداً.
- ربما يعجب بك الأخرون ويتمنون أن يكونوا مثلك، ولكن لايثقون.
- بك دائماً، ويترددون في تكوين علاقة عميقة معك .

- من 51 ـ 60 نقطة:

- الأخرون ينظرون إليك كشخص مثير ومتغي ، واندفاعي نوعاً ما.
- شخصية قيادية بطبعها، تتخذ قرارات بسرعة، ليست كلها صائبة دائماً.
- ينظر إليك الآخرون كشخص جريء، مغامر، يجرب نفسه في عدة أمور ويقبل المخاطرة ويستمتع بها.
- يستمتع الآخرون بوجودك معهم وبصحبتهم بسبب الإثارة التي تشعها إلى من حولك.

- من 41 50– نقطة:

- ينظر إليك الآخرون كشخص عذب، نشيط، فاتن، مسلي عملي، وممتع دائماً.
- يتمركز الانتباه والاهتمام عليه باستمرار ولكنه كثير التوازن بشكل يجعله متحفظ.
- لطيف، متفهم، يحترم الآخرين، يسعدهم ويساعدهم.

- من 31 ـ 40 نقطة:

- ينظر إليك الاخرون كشخص حساس، دقيق، حذر، عملي، ذكي، موهوب، ولكن معتدل.
- لا يستطيع بناء علاقات اجتماعية بسرعة أو سهولة ، ولكنه مخلص لأصدقائه ويتطلب منهم المعاملة بالمثل
- من يعرفك جيداً يعرف أنه لايسهل تشكيك ثقتك بأصدقائك.
- ولكنك تحتاج إلى وقت طويل كي تنسى خيانة أحدهم لك.

- من 21 ـ 30 نقطة:

- الآخرون ينظرون إليك كشخص مزعج وصعب الإرضاء.
- شديد الحذر وشديد الدقة، يمشي ببطء شديد.
- لاتقوم بأي عمل بشكل اندفاعي أو وفقاً للحظة الحاضرة.
- ويتوقع الآخرون أن تتفحص كل شيء من جميع الزوايا قبل أن ترد عليه، وهم يعزون ذلك جزئياً إلى طبيعتك الحذرة.

- أقل من 21 نقطة:

- ينظر إليك الآخرين كشخص خجول، قلق، لايستطيع إتخاذ القرارات، يحتاج إلى من يرعاه، يحتاج دائماً إلى من يتخذ له القرارات، لايريد أن يتدخل في أي شيء أو أي شخص.
- ينظر إليك الآخرون كشخص قلق دائماً يرى المشكلات مع أنها غير موجودة .
- بعض الأشخاص يعتقد أنك ممل، ولكن الذين يعرفونك جيداً لايعتقدون ذلك.

## ❖ اختبار التخيّل:

غمضى عزيزتى عينيك للحظات وتخيلى أنك فى غابة ثم قومى بالاجابة على الأسئلة التالية:

1. في أي فترة ترين نفسك؟

( نهار ـ عصر ـ مغرب ـ مساء)



2. ماذا تفعلين لو رأيتى عجوزا أمامك؟

تذهبين اليها

تهربين منها

3. ماذا تفعلين لو رأيت ماء؟

تشربين منه

تتركيه ولا تشربى

4. ماذا تفعلى لو رأيتى أرنب وقطة وغزال؟

حاولين اصطيادهم

تلعبين معهم

تتركيهم

5. أثناء سيرك وجدتى كوخ فعلى أى شكل وجدتيه؟



مربع

مثلث

دائرى

6. الكوخ الذى وجدتيه مصنوع من

الصخر

القماش

الخشب

البوص

7. هل يوجد أحد داخل الكوخ؟

نعم

لا

**الاجابات:**

1. درجة التفاؤل:

نهارا .......... تفاؤل عالى

العصر والمغرب ............. تفاؤل متوسط

المساء ............. أنتى شخص متشائم



2. العجوز هى رمز الموت:

اذا ذهبتى اليه فأنتى لا تخافين الموت

اذا هربتى منه فانتى تخافين الموت بشدة

3. الماء هو علاقتك بالجنس الآخر:

اذا شربتى منه فانكى تحبين الجنس الآخر

اذا لم تشربى فان الجنس الآخر لايعنى لك الكثير

4. الأرنب والقطة والغزال علاقتك بالأصدقاء:

اذا قمتى باصطيادهم فانتى شخص استغلالى

اذا لعبتى معهم أو تركتيهم فأنتى انسانة ودودة ومحبة لأصدقاءك

5. الكوخ رمز شخصيتك:

مثلث: عنيدة وصارمة

مربع: انسانة منظمة

دائرى: مرنة فى التفكير

6. مادة بناء الكوخ تمثل قلبك فاذا كان:

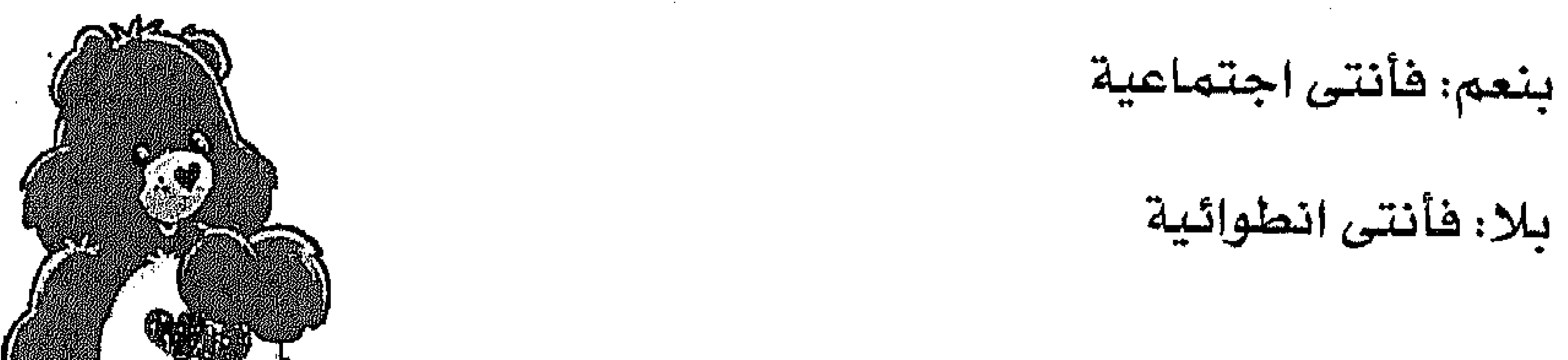
صخر: فأنتى قاسية القلب

قماش أو خشب أو بوص: فأنتى طيبة القلب مرهفة الاحساس

7. بالنسبة لتواجد أحد داخل الكوخ فاذا كانت اجابتك:

بنعم: فأنتى اجتماعية

بلا: فأنتى انطوائية



## ❖ اختبار لمعرفة تفاصيل شخصيتك...

أرجو من الجميع تجربته ... حتى توضح فكرتك العامة لنفسك

بالاول سأشرح طريقه حساب النقاط قبل الأسئله...

طريقه حساب النقاط:

الأسئله عباره عن اربعه مجموعات كل مجموعه بسبعه أسئله..

أجب عن أول 7 أسئله بعدها اذا كانت معظم أجوبتك (أ) فاكتب لديك حرف (E) أي كلمة Extroverted واذ كانت معظم إجاباتك(ب) فاكتب لديك حرف (I) أي كلمة Introvertedكما هوو موضح لديك مع الأسئله...

بعدها أجب على السبع أسئله الأخرى وستجد الالف ماذا يأخذ من الحرووف الإنجليزيه والباء ماذا يأخذ وسجل أكثر حرف اخترته...!!وأكمل على هذي الطريقه..

وأخيرا ستجد أنه خرج معك أربعه أحرف انجليزيه ...ابحث عن هذه الحرووف بالنتائج الموجوده لديك وسترى انها شخصيتك....!!

- أنماط الشخصية MBDI :

1. أنا اميل إلى أن أكون أكثر نشاطا عندما:

أ. أكون مع الآخرين.

ب. أفكر في نفسي.

2. عندما أكون في نشاطات اجتماعية، فإن نشاطي وحيويتي تزداد:

أ. في نهاية اللقاءات، وقد أكون آخر شخص يغادر.

ب. في بداية اللقاء ثم أشعر بالتعب وأود الذهاب للمنزل للراحة.

3. أي العبارات أقرب إليك

أ. أفضل الذهاب مع الأصدقاء إلى مكان به الكثير من الأشخاص مع فرصة للتفاعل معهم مثل الأندية أو الحفلات.

ب. أفضل الجلوس في البيت وأن أقوم بعمل شيء خاص لوحدنا مثل مشاهدة فيديو أو التلفاز أو تناول وجبة عشاء معاً.



4. عندما أكون مع الأصدقاء فأنا

أ. أتكلم كثيراً.

ب. أكون منصتاً ومتحفظاً حتى أشعر بالراحة معهم، وعندها أبدأ بالحديث معهم.

5. المكان الذي تعرفت فيه على أغلبية أصدقائي هو:

أ. في الخارج عندما كنت أقوم بإنجاز بعض الأعمال، مثل الحفلات أو الأندية أو العمل والنشاطات الترويحية وغيرها، أو عندما يقدمني الآخرون لهم.

ب. عن طريق بعض النشاطات الخاصة مثل الإعلانات أو التلفاز في اللقاءات الخاصة عندما يقدمني أصحابي الحميمين أو أفراد عائلتي لهم.

6. لدي :

أ. الكثير من المعارف والأصدقاء الخصوصيين(وأحيانا القليل منهم).
ب. القليل من الأصدقاء الخصوصيي

7. اصدقائي يقولون عني أنني :

أ. كثير الكلام وقليلاً ما أجلس صامتاً.
ب. قليل الكلام وأميل للاستماع لهم.

8. انا أجمع المعلومات أفضل عن طريق:

أ. خيالي وتوقعاتي لما يمكن أن يكون.
ب. إحساسي بالواقع وبالمكان الحالي والزمن الحاضر.

9. انا أثق أكثر:

أ. بالحدس وفهم معاني الأمور.
ب. بالملاحظة الدقيقة والمباشرة للأشياء والتجارب العملية الواقعية.

10. عندما أقوم مع أصدقائي، فأنا أفضل أ أتحدث عن :

أ. المستقبل وكيفية ابتكار الأشياء وتطويرها واحتمالات الحياة. مثال: أتكلم عن الاختراعات العلمية الحديثة أو عن أفضل الطرق للتعبير عن مشاعري وأحاسيسي.
ب. الأمور الواقعية والمادية والعملية ( الزمن الحاضر والمكان الحالي). مثال: قد أتكلم عن تفاصيل رحلة جميلة قمت بها أو تفاصيل ملابس أو طعان أو غيره.

11. أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن يفهموا:



أ. الصورة الكلية أولا.

ب. التفاصيل أولا.

12. أنا في العادة :

أ. أبالغ كثيراً في وصف الأشياء.

ب. لا أميل للمبالغة أوترك الأمور تسير على طبيعتها.



13. عندما أقوم بعمل علاقة مع الآخرين ، فأنا أعتقد أنه:

أ. هناك مكان للتطوير وللتحسين دائما.

ب. إذا لم يكن هناك خلل في العلاقة، فلا داعي للإصلاح

14. أنا أتخذ قراراتي عن طريق:

أ. قلبي أساساً ( ما أحب أو أكره) وأحياناً مع استخدام القليل من المنطق.

ب. عقلي أساساً وأحياناً مع ما أحب أو أكره.

15. أنا شديد الملاحظة للأمور التالية :

أ. عندما يحتاج الآخرون للدعم وللتعاطف.

ب. عندما يكون الآخرون غير منطقيين.

16. عندما أقوم بقطع العلاقة مع شخص ما ، فأنا :

أ. أترك لمشاعري العنان وأجد قطع العلاقة صعباً.

ب. عندما أقرر ذلك، فأنا أقطع العلاقة دون تردد رغم أن ذلك قد يضايقني.

17. عندما أكون في علاقة مع شخص آخر، فأنا أقدر :

أ. التوافق العاطفي والقدرة على التعبير عن المشاعر والأحاسيس بحاجة الطرف الآخر.

ب. التوافق العقلي والقدرة على التواصل الفطري والنقاش بصورة منطقية ومتزنة.

18. عندما أختلف مع صديقي ، فأنا :

أ. أقوم بكل مااستطيع حتى لا أحرج مشاعره، وقد لا أقول شيئاً إذا كان ذلك سوف يؤذيه.

ب. أعبر عن رأيي فيه بصراحة وبطريقة مباشرة لأن الحق حق.

19. الناس الذين يعرفونني يصفونني بأنني:

أ. حساس ودافئ المشاعر.

ب. منطقي وصريح في كلامي.

20. أنا أرى أن غالبية خلافي ونقاشي مع الآخرين يحدث:

أ. بصورة ودية.

ب. إذا كان هناك سبب منطقي لها.

21.إذا كان لدي مال ووقت وقام صديق يدعونني للسفر معه، فأنا في العادة:



أ. أقوم بالتأكد من جدول أعمالي أولاً.

ب. أحزم حقائبي فوراً وأسافر معه بدون تفكير.

22.عندما أذهب للقاء صديقي، فأنا:

أ. أتضايق كثيرا إذا تأخر عن الموعد.

ب. لا أشغل بالي كثيرا لأنني أتأخر في العادة عليه.

23. أنا أفضل :

أ. أن أعرف مسبقاً بتفاصيل اللقاء ( أين سوف أذهب، ومن سوف سكون هناك، والمدة التي سأقضيها هناك وماذا سوف ألبس الخ....

ب. أترك الأمور تسير على طبيعتها وبدون تخطيط مسبق.

24. أنا أفضل أن يكون مجرى حياتي بناء على:

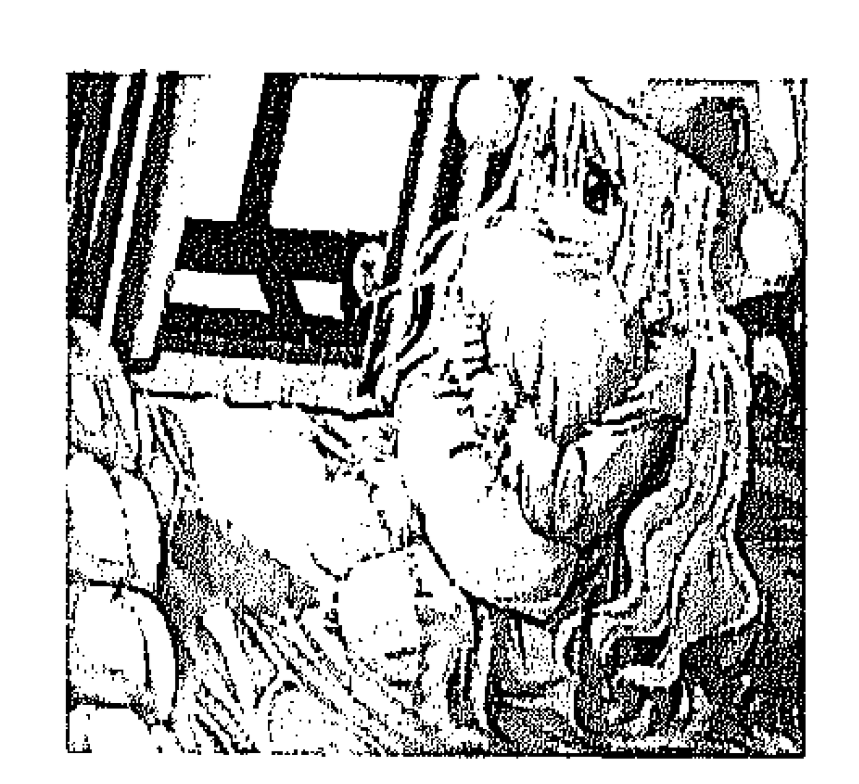
أ. جدول مواعيد وتنظيم مسبق.

ب. التلقائية والعفوية

25. أكثر الأمور التي تحدث لي أنني:

أ. أحضر في الموعد والآخرون يتأخرون.

ب. أحضر متأخراً والآخرون حضروا في الموعد.



26.أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن :

أ. أحسم أمري وأصل إلى قرارات محددة.

ب. أترك خياراتي مفتوحة وأن أجمع المعلومات.



27.أنا من الأشخاص الذين يفضلون أن :

أ. يستمروا في العمل حتى إتمامه.

ب. الاستمتاع بعمل أكثر من شيء في الوقت نفسه.

### ❖ أنماط الشخصيات:

هناك ستة عشر تقسيماً يمكن منخلالها احتواء كل الاحتمالات الممكنة لأنواع الشخصيات التي قد يكون عليها كل منا. وعلى وقع كل احتمال يمكن أن تتمثل لنا صفات الشخصية وطبائعها ومواطن القوة والضعف فيها... ومن شأن كل هذه البيانات أن ترشدنا لأنسب التوجهات التي يجدر بنا أن ننظريها لكل نوع من تلك الشخصيات.



**النتـــائـــج:**

1. أخصائي العلاقات العامة(enfj):

منفتح .. حدسي ..مشاعري .. حكم

- صفاته:

- لديه قدرة عجيبة على فهم الآخرين وقيادتهم.
- أهم شيء في حياته هو علاقته بالآخرين... يهتم جداً بهم وبكلامهم ويفهم الناس جيداً.
- يستطيع بسهولة قراءة الآخرين ويؤثر فيهم بالتالي بسهولة أيضاً.
- يستطيع أن يقودمجموعة أثناء النقاش بكل سهولة بغض النظر عن نوعية من أمامه من الناس.
- لديه مشاعر فطرية فياضة ومتأججة... رقيق ومرهف الحس، لا يضايق أحداً أو يجرحه
- سريع الاستجابة للثناء والمديح، وأيضاً النقد ويأخذ النقد بصورة شخصية... وأحياناً يسبب نفور الناس منه
- يساعد الآخرين في الوصول إلىذواتهم... يذكر لك حقائق عن نفسك قد لا تعرفها أنت، ويذكر لك كيف تستخدمها
- سمعته طيبة مع الجميع لا يتقاتل مع أحد... طاهر وطيب القلب. سلامه رقيق ولا تكادتحس بيده عندما يصافحك
- يساعد الآخرين ويدعمهم ويطورهم ويوظف قدراتهم... قائد ملهم وتابع مخلص أيضاً
- مميز ومشهور... خصوصاً في المسائل النفسية
- مبدع قوي وذو بصيرة ثاقبة... نظرته مستقبلية ومثالي
- محاضر ممتاز خصوصاً فيما يتعلق بالاستشارات النفسية والعلاقات اليومية.

2. الملهم (enfp) :

منفتح .. حدسي .. مشاعري .. تلقائي

- شعاره في الحياة: كل شيء ممكن. يعتقد أنه يستطيع أن يفعل أي شيء، وهذا صحيح إلى حد كبير.
- صفاته:

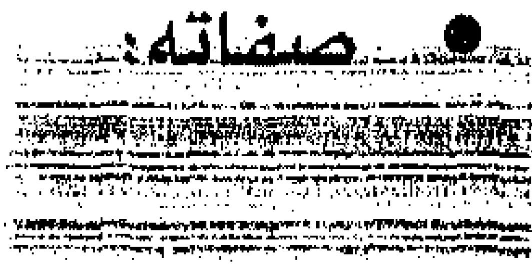
- علاقته طيبة مع الناس فهو لا يستطيع العيش بدون الناس. يحس بالملل ولاكتئاب إذا جلس وحيداً.
- عنده قدرة عجيبةعلى رؤية الاحتمالات والتنبؤ بالمستقبل.
- مبدع ولديه مليون بديل ومليون احتمال ويستطيع وصفها كلها بدقة متناهية.
- عنده حس راقي ويفهم الناس بطريقةعجيبة. صاحب مشاعر دافئة رقيق القلب... ولا يتقاتل مع أحد.
- يفهم تعقيداتالنفس البشرية بمنتهى البساطة، وأيضاً يفهم تعقيدات النظريات العلمية بمنتهى البساطة... لكنه يميل إلى الجانب الإنساني أكثر.
- قدرته عالية على التأقلم والتلقائية والليونة والاستجابة لأي طارئ جديد.
- حماسي جداً وحماسه مُعدي... سرعان ما ينتشر ليصيب الآخرين.
- صاحب روح عالية، متطلع ومبدع... صاحب خيال واسع وعبقري.
- منطقي خصوصاً فيما يتعلق بالناس.
- شرطه الوحيد للتعامل مع المشكلات: هو أن تحوز على اهتمامه، وأما ما لا يتفاعل معه فثقتماماً أنه لا يفهمه.
- كلمة السر في التعامل معه: أن تسأله ماذا يمكن أننفعل في....؟
- سريع الوصول إلى الحلول... وعلى استعداد دائم لمساعدة أي شخص يطلب مساعدته.
- حياته اليومية مع الناس... ولا يستطيع العيش بدونهم.

- لديه القدرة على صنع المستحيل في ثوان معدودة... عبقري في اختراع الأفكار والبدائل.
- يضع أسباب منطقية لأي شيء يريده... وأسبابه وجيهة للاعتذار.
- لايُحضر لأي موضوع بل يرتجل دائماً.
- يحب أن يتقبل الناس عمله وأن يثنوا عليه... فكل ما يطلبه هو كلمة حلوة.
- سريع الكلام والحركة والمشي... وطاقته جبارة.
- يكفيه الإشارة لكي يفهم ما تريد... وكثرة كلامك قاتلة بالنسبة له.
- من السهولة قيادته والتعامل معه.



3. قائد ملهم(entj) :

منفتح ..حدسي .. مفكر .. حكم



- صفاته:

- علاقاته عريضة مع الناس... له بصمات ساحرة على من حوله
- صاحب قدرات هائلة... مبدع عبقري وملهم
- قدرته عجيبة على تخيل المستقبل... ثم تنفيذ ما يتخيله على أرض الواقع
- قوته في تفكيره... فهو منطقي عقلاني، ومنظم



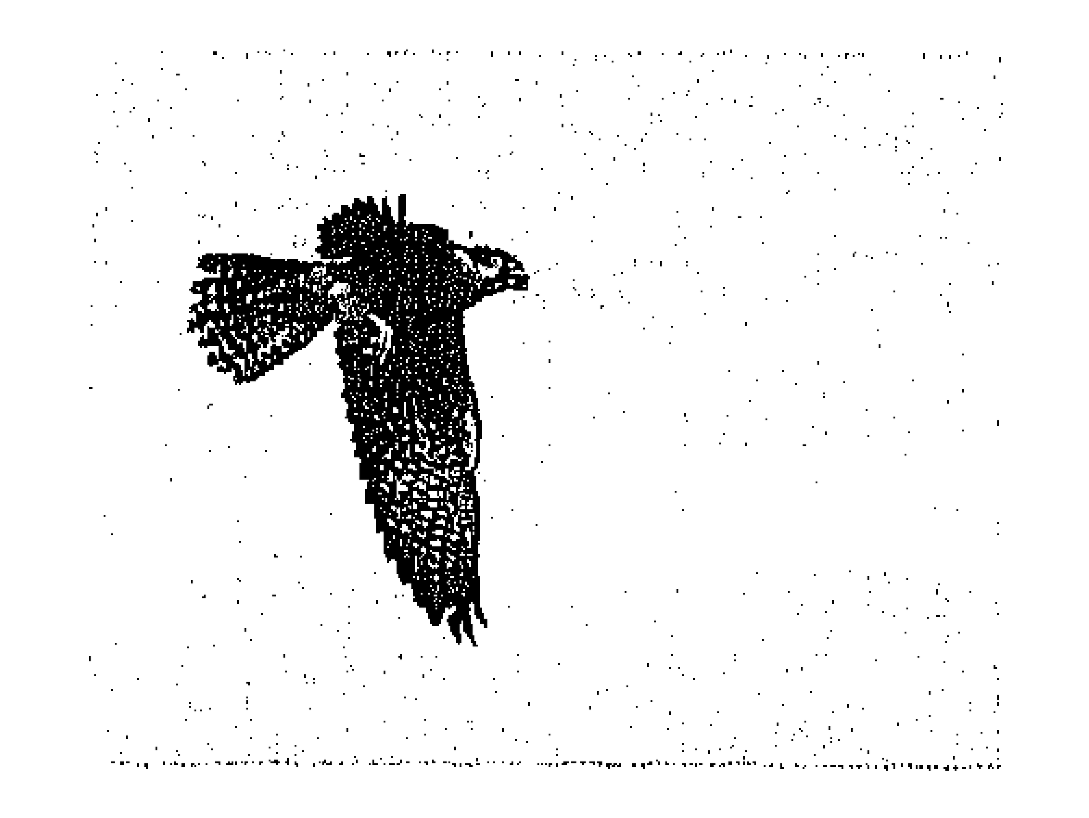
- تتقد مواهبه كمدير تنفيذي وكقائد ميداني
- يستمتع بالتحدي إلى أقصى درجة
- لسان حاله دائماً: كل شيء على ما يرام... كلشيء تحت سيطرتي
- كل شيء عنده يحتاج إلى إدارة وقيادة إلى أن يحقق الأهداف المرجوة منه
- صريح جداً... يقول ما يعتقده بصراحة ولا يقصد بذلك الإهانة... لكنه يرى أن هذا هو الحق والعدل
- حاسم صارم وقوي... لا يؤجل ولايسوف
- يقود الجميع، والكل يلهث خلفه لسرعته... قيادي في أي مكان وفي أينشاط... يطور من حوله ويفهمهم
- عبقريته في الإدارة... يفهم دقائق الأمور وينظمها
- لديه مهارة عجيبة... في أي عمل يتطلب التفكير والتحليل المنطقي
- سريع الوصول للحلول، وحلوله منطقية ومرتبة
- الإثارة والتحدي وصنع المستقبل... هي حياته
- قدرته عجيبة على مخاطبة الجماهير
- اهتماماته متعددة. يحب أن يضيف معلومة جديدة لخبرته كل يوم وبالتالي فهو دائما في تطور مستمر
- يقرأ كثيراً وفى أي موضوع
- يجلس مع الجميع... الصغير والكبير، الغنى والفقير... ويخرج منهم بالحكمة

- لديه ميل فطرى للقيادة والتنظيم والتقاط الخلل ومحاولة إصلاحه

- يصنع النظري اتمن خياله ويطبقها في الواقع العملي



- هو رجل بأمة كاملة ...وحده.



4. المبدع (entp) :

منفتح .. حدسي .. مفكر .. تلقائي

- صفاته:

- علاقته بالناس عريضة... ويستمد طاقته من التفاعل مع الناس

- مبدع من الطراز الأول... يتكلم في أكثر من موضوع في وقت واحد

- تلقائي... سريع الكلام. يتكيف مع أي وضع وتفكيره منطقي

- يجيد عمل أشياء كثيرة ويربط بينها جميعاً بخيط واحد وبسهولة

- حاذق مبدع، ماهر ولماح... ذكي للغاية، يرتجل ولا يحضر لأي موضوع

- يستمتع بوجوده معالآخرين... ويستمتع الآخرون بوجوده بينهم

- يستمتع بالنقاش المنطقي وقدرته فائقة في الحديث والإقناع

- واسع الحيلة ولديه حلول كثيرة خصوصاً في المشاكل الجديدة والصعبة

- يكره الروتين والنظام لأنه يقيد حركته

- يتحرك من أمر مثير إلى أمر مثير آخر بسرعة وكفاءة
- لديه الأسباب المنطقية المقنعةلأداء أي عمل يريد
- يرى العلاقات والارتباطات بين الأشياء(الكليات)، وينظر للعالم من حوله نظرة عامة... يبحث عن الفرص المتاحة والبدائل الممكنة والاحتمالات المتعددة
- يتنبأ بالأشياء ولديه رؤية مستقبلية واضحة
- لديه قدرة كبيرة على أن يفهم كيف يعمل النظام بالتفصيل وبالترتيب خطوة بخطوة... ويفهم أيضاً التداخلات بين الخطوات
- يحب المغامرة والتحدي ولديه قدراتإبداعية هائلة

5. مقدم العناية للآخرين(esfj) :

منفتح .. حسي .. مشاعري .. حكم

- صفاته:

- مشاعره فياضة وقلبه رحيم... يتفاعل مع الناس،شعبي يحس بمعاناة الناس.
- صاحب ضمير حي وله نظرة صائبة... همه أن يساعدالناس في كل مكان
- يحتاج إلى الانسجام مع من حوله، وإذا وجد في مجموعة لاينسجم معها فإنه يتضايق ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه
- لا يحب أن يضايق أحداً أبداً، ولديه قدرة عجيبة على صنع هذا الانسجام والتناسق

- قدرته مذهلة على ربط الناس بعضهم ببعض وصنع الانسجام فيما بينهم
- دائماً مشغول بعمل الخيرللناس ويعمل بشكل أفضل إذا قدره الآخرون وشجعوه
- حازم صارم، ينظم الأمور وينظم الناس لكي ينجزوا الأهداف في الوقت المحدد
- صاحب ولاء شديد ووفاء نادر حتى في أحلك الظروف
- يهتم بكل الأمور الصغيرة والكبيرة
- يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله
- يحب الثبات ويكره التغيير... يحب أن يحسبالأمان وثابت على مبادئه دائماً
- اجتماعي منطلق... أصحابه كثر..ألف الناس ويألفونه، موجود في المناسبات دائماً... يهتم بأهله القريبين جداً وأيضاً بجيرانه... يقدر ظروف الآخرين
- لا يطلب أكثر من كلمة ثناء أو شكر من الآخرين على ما قدمه لهم
- حسن المظهر... أنيق ولبق
- يتأقلم مع النظام الإداري والروتين
- يحب التعامل مع الجانب الإنساني... ويبتعد عن الأمور المادية

6. المنجز للعمل (esfp) :



منفتح ..حسي ..مشاعري.. تلقائي

- صفاته:

- علاقات عريضة مع الآخرين... تلقائي مرح ويتأقلم مع الناس
- واقعي بحت يثق بالتجربة ولا يحب التغيير
- إحساس مرهف ...قلبه طيب لين ومرن
- ودود ومرح... يستمتع بأي شيء في الحياة، واقعي ويتقبل الوضع كما هو
- يبحث عن الإنجاز في العمل والنتيجة الواقعية
- لا يحب الخيال ولكن يحب ما يراه بعينه ويحسه بحواسه
- ماهر في الأوضاع التي تتطلب بديهة
- يدخل المرح والسرور في نفوس الآخرين... ومجلسه لا يمل أبداً
- عنده القدرة على أن يرى الجمال في الواقع من حوله
- خبرته عريضة في الحياة... عملي وواقعي
- يتذكر الوقائع... ولا يحب النظريات
- يحب اللعب والتلقائية... يحب الرياضة والمرح واللعب... وصاحب نكتة
- شخص يحب الحياة ويستمتع باللحظة الحالية... مليء بالحيوية
- يستمتع بأي شيء فيالحياة من حوله... ذوقه عالي ويرى الجمال في ما حوله
- النظام الإداري يضايقه ( يكره الروتين ) لأنه يحب الحرية ويرفض أن تتحكم القوانين فيحياته
- يستمتع بما يعمله ( صاحب مزاج عالي جداً)
- قليل الفوضى... لأن الفوضى تقلل من المتعة عنده

- يحب الآخرين... كريم متفائل دافئ المشاعر وعطوف
- يتعلم بالممارسة العملية... وليس بالقراءة والمحاضرات ( يتعلم بيده)
- واقعي... يرى الحقائق ويراقب الأحداث والأوضاع من حوله
- يتخذ القرار من خلال قيمه الشخصية ومبادئه هو لا غير
- رسول السلام بين المتخاصمين
- لديه مهارة في تحريك الناس للتعامل مع المشاكل بإيجابية

7. الحارس(estj) :

منفتح.. حسي.. مفكر.. حكم

- صفاته:

- قوي منفتح على الآخرين... يتفاعل مع الناس دائماً
- واقعي لا يحب الخيال... يحب النظرة الواقعية ( أرى بعيني لأصدق )
- مفكر عقلاني... منطقي وجاف المشاعر نسبياً
- يحلل الواقع ويزنه بصورة منطقية
- صارم وحازم في قراراته وسريع في اتخاذ القرار... واضح وصريح ولا يهاب شيئاً
- ينظم الأمور ويدير النشاطات بصورة رائعة ...الحارس الأمين
- بعد 3 ثوان يقرر هل يكمل معك الحوار أم لا... وليسمعك عليك أن تقولها يريده بسرعة وفي 3 كلمات

- مشغول دائماً وعملي جداً... ليس لديه وقت ليضيعه في توافه الأمور
- يتعامل مع الحقائق المادية ويرفض العواطف ولا يضيعفيها وقته
- لديه ميل فطرى للقيادة وهو جدير فعلاً بالقيادة
- لديه اهتمام قليل بالنظريات والخيال
- يحب أن يتعلم المهارة التي يحتاجها فعلاً في حياته
- يبدو أحياناً أنه يسيطر على الناس ( ديكتاتوري)
- مهارة كبيرة في إدارة العمل... ويحسم الأمور بكفاءة
- يتحرك بسرعة لتطبيق القرارات المتفق عليها ولا يثنيه عن عزمه شيء مهما كان
- يهتم بالتفاصيل ...ولديه قدرة كبيرة على تطبيق ذلك
- لا يبالي بالمواضيع غير المفيدة ولا يضيع فيه اوقته
- مدير جيد... ينظر نظرة منطقية وغير عاطفية... واضح ( ليس عنده لف ولادوران)
- ينظم الأوضاع من حوله ويرتبها... صاحب حجة حاضرة ومقنع
- يتوقع من الآخرين أن يكونوا مثله... يتعب جدا إذا كان من حوله مهملين وغير منظمين
- الناس يرونه جافاً ويحب السيطرة على الآخرين وإجبارهم على أن يكونوا مثله

- يقدر الكفاءة والتميز...( في تلاميذه )
- موضوعي للغاية فيفهم ويحل المشكلات
- لا يصبر طويلاً على الفوضى والتسيب والإهمال منطقي يرفض أنصاف الحلول
- نادراً ما يأخذ الأمور بصفة شخصية... ويقدر الكفاءة فقطدون غيرها
- يستطيع أن يعمل لوحده... الناس يستمدون قوتهم منه ...ولسان حاله: ( أنا لا أحتاجكم بل أنتم الذين تحتاجون إليّ )
- صاحب ضمير حي... ويمكن الاعتماد عليه لأبعد الحدود
- يتكلم بطلاقة وواثق جداً من كلامه... عنده قدرة عجيبة على تأكيد وجهة نظره
- كن قليل الكلام معه... وكن مرتباً ومنظماً في كلامك
- كن حازماً وصارماً في التعامل مع هذه الشخصية ...لأنه سوف يقدر ذلك منك إذا كنت على حق

8. الفاعّل(estp) :

منفتح .. حسي .. مفكر .. مشاعري

- صفاته:

- علاقاته عريضة مع الناس... يستمد طاقته وحيويته من التعامل مع الآخرين

- واقعي صاحب تجربة عملية.... ويعيش اللحظة الحالية
- الخيال ليس له معنى عنده مادام ليس منه فائدة...لسان حاله أرى بعيني وأحس بحواسي
- منطقي وعقلاني... مرن متكيف مع الأوضاع الجديدة
- مرح وتلقائي... لا للملل في الحياة وفي العلاقة مع الآخرين
- لديه مهارة طبيعية في حل المشاكل... ويستمتع بحلها
- يجمع بين المشاكل ويربط بينها ويقرأ ما بين السطور ثم يحلها بشكل منطقي
- يجمع بين المتناقضات ويوفق بينها بلا تناقض
- يفضل الإثارة والحركة...مجازف ويستمتع بما هو آت... يفضل الأمور الرياضية والأشياء اليدوية
- يستطيع أن يرى دقائق الأمور ويلفت للتفاصيل وتثير اهتمامه
- صاحب ذوق فني عالي...يحب الهدوء والصوت الخافت والرائحة الحلوة والمنظر الجميل
- يبحث عن النتائج ويحب أن يراها
- لديه قدرة عالية على التحمل والتأقلم مع الواقع كما هو
- عنده مهارات يدوية... وصاحب حرفة



- يكره الشرح ويفضل المختصرالمفيد، ثم بعد أن يسمع يعطيك اقتراح في كلمتين... يكره الجدل والنقاش
- لديه لطافه وسماحه ورقه ولذلك يميل الناس للتعامل معه والتقرب إليه... وأيضا لأنه مرح ويحب اللعب
- لديه طاقة جبارة وقدرة فائقة على حل المشكلات
- لايحب الروتين والقوانين... ولكنه يفضل الحرية
- لديه قدرة عجيبة على جعل الصعب سهلاً
- عبقري ومخترع
- لديه رغبة قوية في الحياة... ويحب أن يستمتع بالحياة ومباهجها

9. الحامي(infj) :

متحفظ .. حدسي .. مشاعري ..حكم

- صفاته:

- محافظ... يفكر أولاً ثم يتفاعل مع الحدث
- لايبدأ الكلام ولكنه يرد عليه... غامض وقليل الكلام... علاقاته محدودة، يميل للهدوء وللجلوس وحيداً
- صاحب حس راقي ...يشعر بالناس ويفضل أن يخدم الآخرين
- يحمى الناس من الوقوع في الخطأ

- يحقق النجاح عن طريق الإصرار والثبات على المبدأ ... ومبادئه ثابتة وواضحة
- أفكاره من فهمه وليست تقليداً لأحد... عنده خصوصية في شخصيته (غير مقلد)
- يحب أن يعمل ما ينبغيعمله... ( المفروض أن نعمل كذا)
- يضع كل جزء من اهتمامه في العمل
- قوى للغاية وصاحب ضمير حي
- يحترمه الناس لصلابة مبادئه ولوضوح الرؤية لديه
- صاحب مهارة في تقييم أي موقف وخصوصا فيما يتعلق بالناس
- يستطيع أن يفهم ما في داخل نفسك... وهو متأكد من قدراته هذه
- يفهم الأشياءالمعقدة بكل وضوح... خصوصاً ما يتعلق بالنفس البشرية
- مؤمن بمبادئه... ويثقفي إيمانه هذا جداً
- الحدس والإلهام من أهم قدراته
- عنده قدرةكبيرة على تحفيز الناس في العمل
- لا يحب التفاصيل... ولكن يفضل الصورةالعامة للأمور
- ولاؤه كبير لأصدقائه ولعمله ...والتزامه عميق بمبادئه وعقيدته
- عنده نظرة مستقبلية... وبصيرته نافذة ...خياله خصب
- القياس والتشبيهات والأمثلة كثيرة في حياته
- حساس عاطفي... طيب القلب

10. المثالي(infp) :

متحفظ..حدسي .. مشاعري .. تلقائي

- صفاته:

- غامض ومحافظ... كتوم وهادئ...علاقاته محدودة... ولا يبادر الكلام
- صاحب الهام وخيال... عمق في التفكير الإبداعي ولكن فيداخل نفسه
- صاحب قلب رقيق لأبعد الحدود وهذه هي مشكلته مع الآخرين... لأنهم دائماً ما يقللون من قدراته ويظنونه ضعيفاً... ولكنه ليس ضعيفاً، بل يفضل ألا يضايق أحداً... قوي جداً ولكن داخل نفسه
- يفهم الناس... ويفهم تعقيدات النفس البشرية جيداً
- لديه قدرة عالية جداً على المرونة والتكيف
- مثالي في رؤيته وتصرفاته وحياته... لا يضايق أحداً ولا يتقاتل مع أحد
- يراقب الأوضاع من حوله في هدوء
- صاحب ولاء ووفاء عالي جداً... دافئ المشاعر... وذو قلب رحيم
- يحب الناس في داخله ويحمل في داخله مبادئ وقيمعالية، والناس لا يحملون مثل هذه المحبة... وهذه المبادئ توقعه في صراع مع نفسه ومع الناس لأنهم يتصرفون عكس ما يتوقع
- متكيف مرن... هادئ ولكنه فضولي جداً... سريع في الوصول إلى الاحتمالات

- لا يميل إلى القيادة بل إلى الإتباع... يفضل أن يكون مع الجماعة ( في رأيه)
- عميق التفكير داخل نفسه... وشديد التركيز فيما يفكر فيه
- يلاحظ الفروق الدقيقة بين كلام الناس وأفعالهم... ويقيم الناس تقييماً صائباً ودقيقاً
- يتحمل أكثر من طاقته... ويتكيف مع كل الضغوط
- يميل إلى الشعر والأدب... وعلوم الإنسان... والنفس البشرية
- لديه طاقة جبارة للتركيز في العمل... ولكن داخل نفسه ( يعمل بصفةمستمرة)
- محافظ... لا يتحدث كثيراً عن خصوصياته وأموره الشخصية
- يقدر ويشدة العلاقات مع الناس... ولا يحب العلاقات السطحية
- يحب تبادلاالمنفعة ( ساعدني وأساعدك)

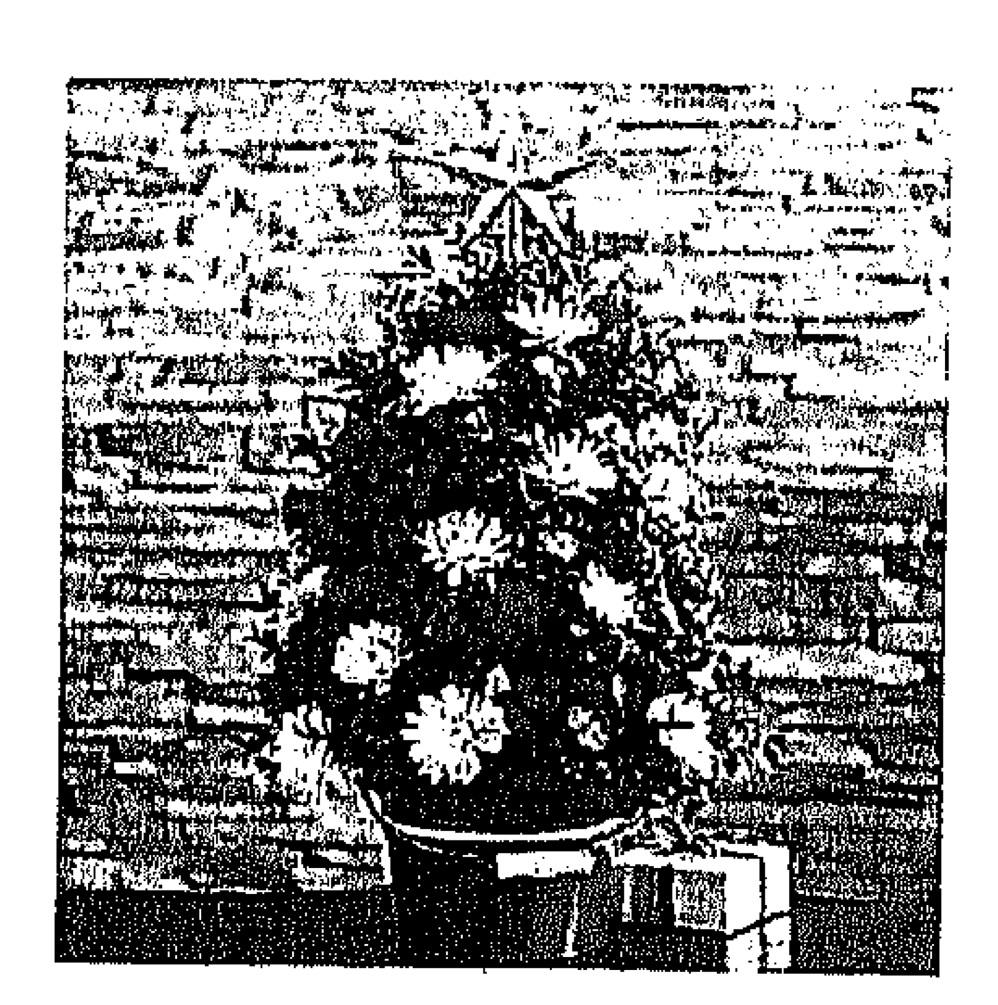
11.العالم(intj) :

متحفظ .. حدسي .. مفكر .. حكم

- صفاته:

- محافظ، علاقاته قليلة... يستمع أكثر مما يتكلم ولايبادر بالكلام
- صاحب رؤية إبداعية... يثق بالإلهام .. يرى المستقبل ولديه نظرة بعيدة المدى
- يقدر المنطق والعقلانية... يفهم الارتباطات بين الأمور والعلاقات بينها

- يقدر ويشدة المهارة والإتقان، والإبداع والمكانةالاجتماعية... ويكره الإهمال والتسيب
- أفكاره وآراؤه تنبع من داخله ولايقلد أحداً... يتميز بالاستقلالية عن الآخرين



- أفكاره دائما متطورة ويحب الحديث عنها
- لديه قوة في تنظيم العمل... في دقة عجيبة
- ناقد بطبعه... يرى الخلل ويسعى لإصلاحه
- لديه عزيمة قوية... ولديه مستوى عال من الكفاءة والإتقان
- يجد من يتفاهم معه قليلون
- رؤيته جليه للاحتمالات المستقبلية... وهو ناجح في انزالها على أرض الواقع وتنفيذها بصورة دقيقة
- يستمتع بالتحديات الفكرية المعقدة والمتشابكة لأنه يستطيع استخدام قدرته على التفكير والإبداع
- يضع تصوراً كاملاً للخطة المستقبلية... صاحب مهارة عالية في التخطيط بعيد المدى
- يقدر المعرفة والعلم في نفسه وعندالناس

- يتوقع من الآخرين الكفاءة ...ويتضايق من التسيب والإهمال
- يكره الغموض ويحب الوضوح
- يثق في نظرته للأمور وحكمه عليها
- قدرته عالية على اتخاذ القرارات الصعبة
- يقيم ويدرس كل شيء بعين ناقدة لإصلاح الخلل
- هادئ الوجه والمعاني... وكذلك هو في تفاعله مع الأمور
- حازم حاسم... وواثق من نفسه
- يميل إلى أن يسمع ولا يبدأ الكلام... يفكر بعمق داخل نفسه
- واضح المعالم في حياته... خط سيره واضح
- عقلاني ومحايد في نقده من أجل إصلاح الخطأ... إيجابي
- يكره الروتين والنظام البيروقراطي... لأن ذلك يقيد قدراته الإبداعية ولا يستطيع أن يعبر عن نفسه

12.المفكر(intp) :

متحفظ .. حدسي .. مفكر .. تلقائي

- صفاته:

- عبقري من الطراز الأول... وحلال المشاكل بطريقة عبقرية إلى أبعد الحدود
- من أفضل الناس في التخطيط الاستراتيجي

- **محافظ بطبعه قليل الأصدقاء... من أهم أمور حياته الاستقلالية...ولا يحب**

التدخل فيأموره الخاصة

- **صاحب خيال وإبداع ورؤية مستقبلية**
- النقطة الأساسيةفيه ...أنه مفكر من الطراز الأول
- هادئ في حياته... قليل الكلام عن أسراره الشخصية
- متعته ملاحقة النظريات العلمية... وتحليلها والتفكيرفيها
- يحل المشاكل عن طريق المنطق والعقلانية والتحليل العلمي المنهجي
- يهتم بالأفكار وليس التعامل مع الناس... لا يحب المنتديات والمجتمعات

المفتوحة

- واضح مع نفسه... ويعرف ما يريده جيداً
- غير غامض... واضح الملامح في حياته
- يعشق الإتقان والكفاءة... ويكره الإهمال والتسيب
- يتوقع من الناس أن يكونوا مثله
- ناقد لكل شيء تقريباً، ويبحث عن إصلاح الأخطاء... مستقل بذاته، ولا

يعتمد على أحد (يعيش لوحده )

- فضولي ويهتم بالجديد دائماً
- يتفاعل مع الأحداث ويتفجر حيوية ونشاطاً
- لديه رؤية منطقية قوية... بحيث يصل إلى لب الموضوع وأساس المشكلة

- قدرته فائقة على حل المشكلات الصعبة بصورة عبقرية ومحايدة ومختصرة... بطريقة منهجية وعقلانية
- يسأل أسئلة قوية وصعبة... لأنه يتحدى نفسه قبل أنيتحداك
- نقاشاته فكرية من الطراز الأول... سريع البديهة وحاضر الفكرة
- لديه ميل طبيعي لبناء نظام منطقي وعقلاني لتفسير الأحداث
- يكره بشدة الروتين... ويحس أنه في سجن
- يفضل قول الحقيقة... ويكره اللف والدوران
- يفضل عدم السيطرة على الآخرين... وعدم فرض وجهة نظره عليهم
- هادئ محافظ قليل الكلام... إلا في المواضيع التي تخصه ويهتمبها
- يرفض أن يتدخل أحد في أموره الشخصية بدون إذنه... يضع حدوداً لتعامله مع الآخرين

13. المربى (isfj) :

متحفظ .. حسي .. مشاعري .. حكم

- صفاته:

- لا يمكن الاستغناء عنه... لا في البيت ولا في العمل ولا في أي مكان
- كلمتي عهدي وأهم من أي قانون... والكرم عنده أسطوري

- خدمة الآخرين قبل المصلحة الشخصية... إحساسه بالمسؤولية فطرى منداخله
- محافظ قليل الكلام، عميق الفكرة داخل نفسه... عملي مرتب ويحب التفاصيل
- أهم مميزاته أنه واقعي... يعيش الواقع بحواسه ولا يحب الخيال
- حازم صارم وصاحب قرار... يميل أن يكون في موقع القيادة
- ودود عطوف وصاحب ولاء... ضميره حي بصورة فطرية
- إذا قال نفذ ما قال مهماكان... يمكن الاعتماد عليه إلى أقصى درجة
- يعمل بلا كلل ولا ملل، يتحمل الألم والضغط... يقدر مشاكل الآخرين وأحاسيسهم
- يهتم بالجميع... صغيرهم وكبيرهم، غنيهم وفقيرهم... بمشاعرهم وتفاصيل حياتهم
- عنصر ثبات في أي مكانيوجد فيه... لا يتغير ولا يتلون، واضح ومستقيم
- لا يهتم بالأمور العلميةالفنية... يهتم بالتفاصيل الدقيقة المادية والإنسانية مثل نبرة الصوت وتعبير الوجهوحركة الجسم
- يحب الدين والأصول والثبات في الأمور... يحب المبادئ والقيم بشكل كبير
- عنده خزينة كبيرة من المعلومات والخبرات العريضة
- متواضع هادئ الطباع... صلب من الداخل وقوي

- ملتزم بواجباته خصوصاً في الدين والتقاليد... وبطريقة علمية ودقيقة ومفصلة
- يحب أن يتعلم وأن يعلم
- لديه آراء واعتقادات قوية... لأنها مبنية على أساس متين من المبادئ والقيم الثابتة والصلبة
- لديه وفرة من الخبرات... ولكن في داخل نفسه وسوف تعرفها فقط إذاسألته
- يحترم نظام العمل المتعارف عليه ( الرئيس رئيس، والمرؤوس مرؤوس )...لأن هذا هو المنطق في رأيه
- يحترم النظام الإداري... ويحترم القيادات
- يفضل الثبات ولا يحب التغيير .إلا إذا كان من وراءه فائدة لهو للآخرين، أو إذا كان التغيير أكثر كفاءة من النظام السابق
- يتعامل معالناس من كل فئاتهم... وبرغم ذلك فهو لا يصدق أي كلام يقال له
- قوته في أنيعرف... هل الذي أمامه صادق أم كاذب... وفي ثوان، وقد لا يظهر ذلك لك ولكنه يعرف(لا يخدعه أحد ويعرف أعماق الناس).

14. الفنان(isfp):

متحفظ.. حسي .. مشاعري .. تلقائي

- صفاته:

- محافظ يعيش في عالمه الداخلي... يفضل التركيز والهدوء والسكينة
- لا يبادر بالكلام ويستمع أكثر مما يتكلم
- يفضل التفاصيل... ويحب أن يلمس الأشياء بيديه
- صاحب قلب رقيق المشاعر إلى أبعد حد... مرهف الحس خجول بطبعه... يجلس صامتاً في زاوية لوحده
- الآخرين يقللون من شأنه ويستخفون به ولا يعرفون مواهبه... يعتقدون أنه ضعيف وهذا غير صحيح
- يتكيف مع الواقع... مرن تلقائي وعفوي
- لا يحب السيطرة على الناس... لا يحب أن يكون في موقع القيادة، ولا أن يكون مع القائد
- يرى الجمال في الواقع... ويدركه بحواسه في كل شيء حوله
- لا يفتعل مشكلة مع أحد... يتنازل عن حقه من أجل أن يتجنب الخلاف مع الآخرين
- لطيف المعشر وطيب القلب... متواضع جداً رغم قدراته العالية ويرضى بالقليل
- عنده ولاء عظيم... تابع مخلص ووفي

- ينجز الأعمال بهدوء ...وتروي وعدم استعجال
- يستمتع باللحظةالحالية التي يعيشها... ولا يفضل أن يستنزف طاقته... حسي وواقعي
- يستمتع بالاسترخاء... ويحب الهدوء... قليل الحركة والنشاط
- دمه خفيف ومرح... ولكنفي هدوء
- يحب أن يسمع كلمة طيبة من الآخرين... يفهم الناس ويشعربهم
- إحساس عميق بالالتزام بواجباته تجاه الآخرين
- حس عميق بالمبادئ والقيم... عفيف أمين... لا يسأل شيئاً من أحد
- يفضل أن يضفي السعادة على الآخرين في العمل... ولكن في هدوء
- يكره الروتين... فهو قاتل بالنسبة له
- يمكن الثقة فيه لأنه لا يخون أبداً
- مراقب للأوضاع وللواقع من حوله... خصوصاً فيما يتعلق بمصلحة الناس
- عملي ولا يحب الخيال... يركز على الحقائق الملموسة
- لديه ميل فطرى نحو المشاعر... ميل طبيعي لرؤية الجمال في الطبيعة من حوله
- ذو قدرة كبيرة على الاحتمال

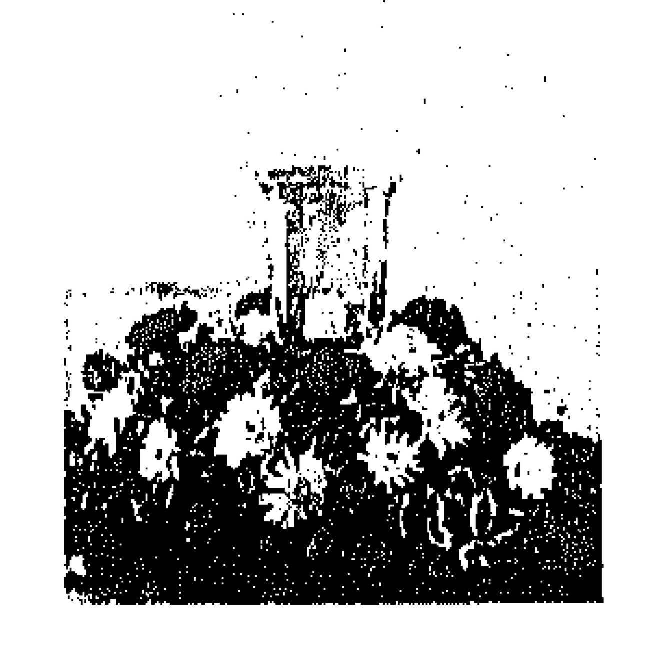
15.المؤدى للواجب(istj) :

متحفظ .. حسي .. مفكر .. حكم

- صفاته:

- يظلمه الكثير... لأنهم لا يعرفونه حق المعرفة ويعتقدون أنه معقد
- محافظ كتوم وهادئ... يستمع أكثر مما يتكلم، ولا يبادر بالكلام... وعموماً كلامه قليل جداً
- واقعي حسي... يرى الواقع بحواسه ويعيش اللحظة الحالية
- يفضل تفاصيل التفاصيل... والإتقان هام عنده... يتعامل مع الأرقام والحقائق بسهولة
- عادل منصف، محايد صارم... حاسم وجاد جداً جداً ...المرحفي حياته قليل جداً
- حياته منظمة إلى أبعد حد... هادئ يركز بشدة وبدقة فيعمله
- يقصد ما يقول، ويقول ما يقصد... واضح إلى أبعد الحدود أي مؤسسة تعتمد أساساً على هذا الإنسان... لأنه صارم في تطبيق خطة العمل مهما كانت، ولأنه ثابت قوي للغاية
- عنده كلمة شرف، فإذا قال يلتزم بكلامه مهماحدث
- يفضل أن ينظم الأمور من حوله
- أهل للمسئولية... من الطراز الأول

- قوته في التزامه بمبادئه، وإحساسه بمسئوليته... ولاؤه صلب لايتزعزع
- مخلص جداً يقوم بالمهام الموكلة إليه على أكمل وجه...وبطاقة مستمرة وبلا كلل
- يستطيع مواجهة المعترضين بكل قوة وصلابة... ولا يهاب أحداً
- يفضل أن يعمل لوحده... ولكن أيضاً يعمل ضمن فريق عمل
- يقيم الناس على نتائج أعمالهم... وليس على مكانتهم وأشخاصهم



- واقعي ...عملي... ومنظم للغاية
- عاقل جداً ومتزن... مستقل في رأيه ولا يقلد الآخرين
- لا يميل للمرح... ويلتزم بالأصول والنظام والترتيب والقانون...يلتزم بالمواعيد
- قوته في صلابته... وهذا ما يكرهه الناس فيه
- متين متماسك... ولا تثنيه المشاكل

16. صاحب المهارات اليدوية(istp) :

متحفظ .. حسي .. مفكر .. تلقائي

- صفاته:

- هادئ جداً ومحافظ، لا يبادر بالكلام... عميق التفكير داخل نفسه

- يتناقش بأقل جهد وأقل عدد من الكلمات
- يراقب الواقع... يعيش اللحظة
- لديه قدرة فائقة على التفكير... مرن وتلقائي... متكيف مع الأحداث
- يشاهد الأحداث من حوله بكل برود... لكنه يقرأ ما بين السطور
- لا يتكلم عن نفسه... غامض وصارم
- عقله يعمل كالكمبيوتر فالدقة والاستمرارية
- محايد وموضوعي... منصف عادل، عقلاني ومنهجي
- أحياناً يكون مرح بشكل غير متوقع
- ممتاز في استنباط أصل المشكلة وتحليلها بشكل منهجي... ثم يعطيك خطة منظمة لحل المشكلة
- يهتم بالسبب والنتيجة... يهتم بالأمور المادية والمهارات اليدوية
- لديه مهارات فائقة في مراقبة الأحداث من حوله
- قدرة كبيرة على التحرك لحل المشكلة بمنتهى الكفاءة... ولكن بأقل جهد ممكن
- لا يحب النظريات ولا الخيال فهو عملي لأبعد الحدود... يكره الروتين والنظام الذي يقيد الحركة
- يستمتع بالتحدي خصوصاً المشاكل المعقدة والكبيرة... ويستمتع أيضاً بحلها

- تغلب عليه المصلحة الذاتية الشخصية... بدون أنانية ولكن بعقلانية
- يتحمل الظروف... ويتعامل مع أنماط مختلفة من البشر... ويؤمن بالمساواة بين الناس
- يغضب من الناس عندما يضيعونوقته... ويكون شديداً صارماً معهم
- يعشق الاستقلالية في حياته... ولا يحبأن يتطفل عليه أحد
- يقرر حياته بنفسه... قراره ملكه فقط
- كثيرالنقد بطبعه... نقده موضوعي وليس شخصي ( لا يتأثر بالأشخاص)
- قوته في عقله... نبيه ذكى... لماح ولا يخدعه أحد
- مفتاح شخصيته في أن تسأله بصورة منطقية عقلانية
- كلامه عقلاني... جاف محايد، ولكن لا يقصد أن يجرح أحداً
- يثق في التجربة... أصحابه قليلون..



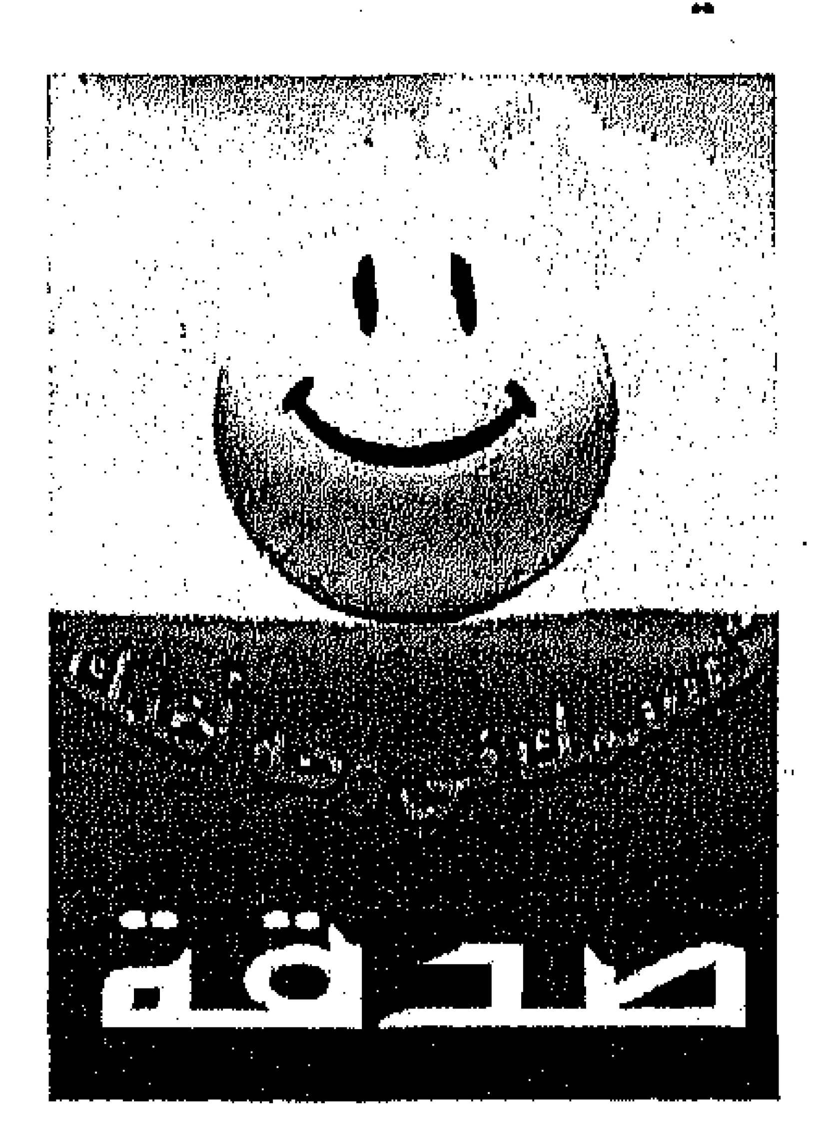
### ❖ اختبار لمعرفة مدى جاذبيتك:

1. بماذا تشعرين إذا لاحظت أن أنظار الكثيرين مركزة عليك؟

ببعض الحرج — نقطه واحده

بطرافة الموقف — نقطتان

بلذة وسعادة — ثلاث نقاط



2. هل تلبسين عادة ما يلفت الأنظار؟

نعم دائما – ثلاث نقاط

في مناسبات معينه فقط – نقطتان

أبداً – نقطه واحده

3. حينما تكونين في مكان عام هل تفضلين ان تتحدثي بصوت منخفض؟

نعم وأحيانا أضطر لأن أكرر كلامي ليسمع – نقطه واحده

لا ، لماذا يجب أن نتكلم بصوت منخفض؟ – ثلاث نقاط

نادرا – نقطتان

4. هل تدركين أحيانا أنك محط اهتمام الناس وتحت مراقبتهم؟

نعم أحيانا – ثلاث نقاط

أبدا – نقطتان

نادرا ما ألاحظ هذا – نقطه واحده

5. بماذا تشعرين عادة حينما تكونين وحيدة؟

بالوحدة الثقيلة – نقطتان

الهدوء والراحة – ثلاث نقط

الإجابات:

هل حسبت مجموع النقاط التي حصلت عليها من إجاباتك على الاسئله ؟
إذن اقرأي الى أية مجموعة تنتمين:

6 نقاط:

تدل نتائج الاختبار أنك تمرين بمرحلة جاذبيتك فيها ضحلة ضعيفة لكنها ستتغير فالجاذبية ارتفاعات وانخفاضات..المهم هو ألا تعملي على تنفير الناس منك ليهربو دون امل بالعودة.

7 او 8 نقاط:

أنت عاطفية جدا، تحتاجين إلى ما لا نهاية له من الحنان لكنك غير راضيه تماما لأنك تشعرين أنه ليس عندك إمكانية إبراز مواهبك وأمانيك.. ثابري ولا تستسلمي ولا تتشائمي وتيأسي.

9 الى 11 نقطة:

بالنسبة لك الواقع شديد الجدية ويتطلب التزاما كاملا ...أعط اهتماما كبيرا لمظهرك وعلاقاتك بالناس وتعلمي أن تحسني استغلال الفرص ومواهبك.

12 او 13 نقطة:

عندك جاذبية جسمانيه وروحيه أيضا..غامضة غير واضحة المعالم..الخطر الوحيد هو أن تستهتري بتقييم نفسك ولا تقدري مدى جاذبيتك للناس التي حين تراك تعجب بك في الحال لانك فعلا جذابة.

14 او 15 نقطة:

جاذبيتك قويه، وأنت قليلة المخاوف والعقد.. تستطيعين أن تؤثري على الآخرين وأن تجذبيهم إليك بحرية تامة..الخوف الوحيد هو أن تصبحي غير مقنعة تماما في يوم من الايام لانك متقلبة.

أنت خجول ؟؟

الحياء شعبة من شعب الإيمان لكن قد يصل إلى مسألة ضعف الشخصية وعدم القدرة على إصدار القرار والتعامل مع الآخرين.

**هل تود أن تعرف شخصيتك معرفة أفضل ؟؟**

اذن اجب بأمانة ودقة على جميع الأسئلة فإن من الممكن أن تزداد معرفتك لنفسك؟؟

هل أنت خجول ؟؟

أجب ثم صحح بنفسك هذا الاختبار



طريقة الاختبار:

فيما يلي اختبار تعرف بعد الانتهاء منه مدى خجلك ... وكل الذي عليك عمله هو قراءة الأسئلة التالية والاجابة على كل سؤال باحدى الإجابات التالية :

دائمًا، أحيانًا، نادرًا، أبدًا

وبعد انتهائك من الاجابة على الاسئلة ستحصل على تقييم لمدى خجلك.

الأسئلة:

1. هل تخشى الغرباء والأماكن المزدحمة ؟
2. هل تشعر بالقلق أثناء الحديث مع شخص أكبر منك ؟
3. تعرق وترتعش عندما تتحدث مع الجنس الآخر ؟
4. هل أنت دائمًا في احتياج لشخص يساندك ؟
5. تخاف من تناول الطعام والشراب أمام الآخرين ؟
6. تشعر بالتعاسة ؟
7. ينتابك الحزن والخوف أثناء الحفلات ؟
8. لديك بعض المخاوف غير العادية ؟
9. لديك قلق مستمر ؟
10. تخاف من النوم منفردًا ( وحدك)؟
11. أستطيع التعبير عن مشاعري في أي وقت؟
12. أنت شخص محبوب من الآخرين؟
13. لا أشعر بالندم عندما أكون منعزلاً عن الآخرين؟
14. أخاف على مشاعر الآخرين ؟
15. أنت كثير التردد في اتخاذ القرارات الخاصة بك ؟
16. أستطيع الحديث مع الجنس الآخر ؟
17. عندما يوجه لي سؤال مفاجئ أستطيع الإجابة؟
18. أهتم بمشاعر الآخرين على حساب نفسي ؟
19. أخاف من سخرية الآخرين ؟
20. خدعني المظهر الخارجي للناس؟
21. ينتابني بعض الضيق ولا أستطيع أن أعبر عنه لأي شخص آخر؟
22. أفضل مشاهدة التلفزيون عن الجلوس مع الغرباء؟
23. أعاني من الخجل ؟
24. تنتابني مخاوف عندما لا أجد شخص ما بجواري؟

25.أحب العمل مع الناس في ازدحام ؟
26.أشعر أني شخص تافه وليس لي دور في الحياة؟
27.أتمنى أن أكون غير ذلك ؟
28.اكتب مشاعري على ورق ؟
29.أشعر بالوحدة والقلق عندما يودعني صديق؟
30.أفكر وأخاف على أحبابي من أن يحدث لهم مكروه؟

تصحيح الاختبار:

بما انك قد وصلت إلى هنا فانت تتلهف لمعرفة نتيجتك بعد ادائك لهذا الاختبار:

- قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال اجبت عليه بـ : دائمًا
- قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال اجبت عليه بـ : أحيانًا
- قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال اجبت عليه بـ : نادرًا
- قم بوضع الدرجة صفر لكل سؤال اجبت عليه بـ : أبدًا

ماعدا الأسئلة ذات الارقام التالي 11 ، 13 ، 16 ، 17فالتصحيح لها سيكون كالتالي :

- قم بوضع الدرجة صفر لكل سؤال اجبت عليه بـ : دائمًا
- قم بوضع الدرجة 1 لكل سؤال اجبت عليه بـ : أحيانًا
- قم بوضع الدرجة 2 لكل سؤال اجبت عليه بـ : نادرًا
- قم بوضع الدرجة 3 لكل سؤال اجبت عليه بـ : أبدًا

**شخصيتك أعرفها**

هل تريد أن تعرف أنك أجريت الاختبار بصدق أم لا في الحالات الآتية :

1. اذا حصلت على درجة 3 في رقم واحد لابد وأن تحصل في رقم 21 على واحد أو صفر
2. اذا حصلت على درجة 3 في رقم ثلاث فإنك تحصل على درجة واحد أو صفر في رقم 16

انظر هل أنت صادق أم لا ؟؟

اذا حصلت على درجة:

1. اذا حصل الفرد من 5 : 15 فقط يوجد اضطراب آخر غير الخجل وتظهر لديه اللامبالاة
2. اذا حصل الفرد من 15 : 55 شخص متزن وفقًا للنسبة التي حصل عليها كلما تقل النسبة من 50 إلى أسفل حتى 15 تؤكد عدم وجود الخجل
3. ارتفاع النسبة من 55 فما فوق يؤكد وجود مخاوف اجتماعية.



## ❖ تحليل الشخصية بالأرقام؟

مثال : إذا كان تاريخ ميلادك هو28/2/1418

اجمع الأرقام كالتالي : 1+4+1+8+2+2+8 = 26..........

ثم اجمع ناتج الجمع : 6+2 = 8 ......... إذاً أنا شخصية رقم 8.

ومثلا اذا كان تاريخ ميلادك هو 1982/8/10

اجمع الارقام كلتالي:0+1+8+2+8+9+1=29

ثم اجمع ناتج الجمع:9+2+=11

اجمع الناتج مره ثانيه:1+1=2......اذاً انت شخصية رقم2

ثم اقرأ تحليل شخصيتك من خلال رقمك وهكذا

---

---

1

مستقل ومعتز بشخصيتك: أنت قائد بالفطرة ولك آرائك الخاصة، تميل إلى المبادرة في كل شئ وتترك انطباع قوي لدى كل من تقابل. قوي الإرادة ولا تحب الطرق غير المباشرة، تعشق المغامرات والتحديات ولا تهرب أبدا من أيه عقبة قد تواجهك. يفضل أن تكون في مركز قيادي في العمل لقدرتك على تشجيع من حولك. احذر من التكبر ، فكر في الآخرين قبل أن تفكر في نفسك.

---

---

2

تحب مساعدة الغير وتشعر معهم: أنت لا تبحث عن لفت الانتباه، وتتفهم مشاعر من حولك لذا تبحث عن دور مساعد في الحياة. أنت طيب وتراعي حقوق الآخرين، وتبحث عن التوازن والانسجام. لديك قدرة مميزة على تهدئة الناس وحل المشاكل مما يمكنك أن تكون مصلح اجتماعي أو سياسي ناجح. ولأنك إنسان متعاون لن يكون العمل ضمن فريق هو الأنسب لك، نقطة ضعفك هي عدم قدرتك على اتخاذ القرارات.

---

---

3

اجتماعي متفتح ومقبل على الحياة: أنت روح الحفلات، اجتماعي ودود، تحب المرح عادة تكون محط أنظار من حولك. يظهر التنوع في كلا من حياتك المهنية والاجتماعية، مبدع وذو خيال واسع لذا تنجذب تلقائيا نحو الآداب والفنون والإعلام. ولدت محظوظا لذا يتوافر لديك المال والحظ السعيد. بسبب طبيعتك المتفائلة ، قد يغلب تصرفاتك بعض الطيش.

---

---

4

جدي ومتوازن، تأخذ الحياة على محمل الجد: إنسان صادق، تتحمل المسئولية وواقعي، لا تتعب أبدا من العمل الدؤوب، تنتبه إلى تفاصيل الأمور. بينما تفتقد إلى الإبداع ولكنك تتمتع بحس منطقي قوي. منظم جدا ولك طرقك الفعالة في الحياة التي تجعل منك عنصر مفيد جدا في أي فريق عمل وتجلب لك النجاح والتكريم. قد تواجهك مشكلة عنادك، فحين تصر على أمر، لا شئ في الدنيا يثنيك عنه

---

5

ذكاؤك خارق: أنت لماح، سريع البديهة ولك القدرة على تعلم مهارات ومعلومات جديدة بسرعة، فكرك السريع وذهنك دائم التفكير قد يجعل منك إنسان غير قادر على الراحة، ولكنه يعود عليك بالمنفعة إذ يمكنك التكيف مع الظروف بسرعة والإبداع المتجدد. التنوع شئ مهم في حياتك. وتعيش حياتك في حركة دائمة، تحب أن تخوض المخاطر وبما أنك شخص محظوظ فإنك تخرج منها بسلام

---

6

شخص مسئول ومخلص .. أنت محل ثقة: نظرا لصفاتك الأصيلة ، تقدر على فرض احترامك على أصدقاؤك، كما أنك الشخص المناسب لرعاية منزل الأسرة، حيث تكون أسعد لحظات حياتك عندما تكون محاطا بجو أسري. لديك طاقات إبداعية كبيرة تؤثر في محيطك لتجعل منه مكانا مريح ومتناغم معك. تنجذب إلى العمل المهني وإلى الأعمال التي تنطوي على الرعاية.

---

7

غامض، ذكي، منطو على ذاتك: أنت مفتون بطريقة عمل الأشياء وتفكير الناس وكيف تحدث المواقف ... تحب أن تعرف ماذا يحدث ومن ثم تحلله، لذا تكون متخصصا في مجال معين ولست ملما بكثير من المعلومات لذا تجذبك المهن التي تتطلب ذكاء عالي. تميل إلى التحفظ وعدم الوضوح كما يمكن وصفك بالمثالية في كل شئ، تهمك الجودة أكثر من الكمية ولكم تحاول أن تكون متسامحا أكثر.

---

---

8

صادق، عملي، لديك دوافع كبيرة للحياة: الراحة المادية، الأمان والاستقرار عوامل رئيسية لسعادتك لذا أنت على استعداد للعمل ليلا نهارا لتصل إلى مستوى الحياة الذي تصبو إليه. أنت منظم رائع وفعال تمتاز بالثقة بالنفس ولك مهارات إدارية عالية تجذبك إلى عالم الإدارة والأعمال وبالتالي تحصل على القوة والوجاهة المرتبطة بهذا المجال أنت أكثر الأرقام حظا.

---

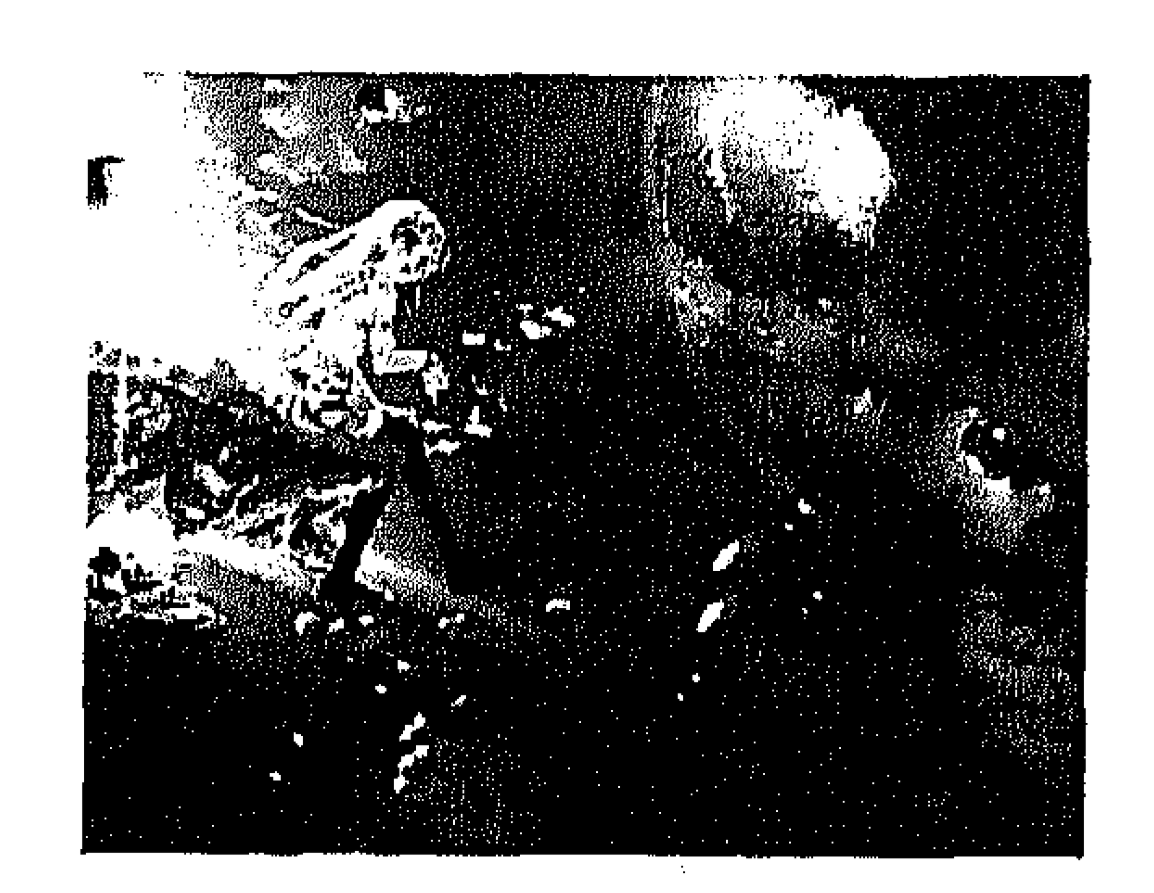
---

9

معطاء ولديك الكثير لتقدمه: متفائل ومفعم بالحماس، مبدع وخلاق، شخصيتك تجذب من حولك بدفء إحساسك. لديك شهية كبيرة للحياة وتود أن تجرب كل شئ فيها. أنت معلم بفطرتك وتحب أن تشارك الجميع بحكمتك وعلمك. مهما تعمل، فأنت تفرض احترامك كمثل أعلى يمكن اتباعه تأكد أنك لا تعد أكثر مما تفي.



## ❖ اختبار اتزان الشخصية:



أقرا مفردات الاختبار بشكل جيد

ثم اجب عن الأسئلة رقم ( 1 ) بنعم أو لا

حسب ما تجده مناسبا لك

ضع درجة واحدة ( 1 ) لكل سؤال تجيب عليه ( بنعم )

و ( صفر ) لكل سؤال تجيب عليه بـ ( لا ) .

الاختبار رقم ( 1 ) :

1. هل تحاول أن تجعل شخصيتك متكاملة؟
2. هل نموك الجسمي والعقلي متناسق مع مراحل النمو؟
3. هل أنت متزن في اتخاذ قراراتك؟
4. هل لك القدرة على التكيف مع متطلبات الحياة الواقعية؟
5. هل قدرتك على التوافق مع متطلبات المجتمع والحياة الاجتماعية لا باس بها؟
6. هل تستطيع السيطرة على ا انفعالاتك وحساسيتك بقدر الإمكان؟
7. هل تساهم في تطور المجتمع وتنسجم مع هذا التطور؟
8. هل تشعر بالأمن والاطمئنان وبعدم التهديد والخطر غير الوارد ؟
9. هل تشعر بالانتماء والانسجام مع المجتمع الذي أنت فيه ؟
10. هل تحاول السيطرة والابتعاد عن القلق الشديد؟
11. هل تثق بالمجتمع الذي تتعامل معه وتتعاطف مع الآخرين؟



12. هل أنت مسامح وتسامحك بعيد عن المبالغة؟
13. هل أنت متفائل وتشعر بالقناعة والسعادة؟
14. هل تشعر بالسكينة والاسترخاء والثبات الانفعالي والابتعاد عن الصراع؟
15. هل اهتمامك بالعالم الذي حولك اكثر من اهتمامك بذاتك؟
16. هل تقييم قدراتك الحقيقية وتحترم ذاتك؟
17. هل تكره السيطرة على الآخرين بالقوة؟
18. هل تتميز بهدوء الأعصاب؟
19. هل تهتم بالتفاعل الاجتماعي القائم على التعاون والشفقة والتعاطف والحب والاهتمام بالغير؟



إذا كان مجموع الدرجات التي حصلت عليها:

اقل من 10

فأنت بحاجة إلى مراجعة الطبيب النفساني حالا

أما إذا حصلت على 10 – 13 .

فأنت بحاجة إلى استراحة واسترخاء، لمدة 10 دقائق يوميا على الأقل.

وإذا حصلت على 14– 17

فان وضعك جيد

أما إذا حصلت على 18– 20

فصحتك النفسية ممتازة

اتمنى لكم حياة سعيده وجميلة.........

**اسئلة عن الشخصية:**

كانت هناك نخلة طويلة جدا جدا وهناك اربع حيوانات

أسد

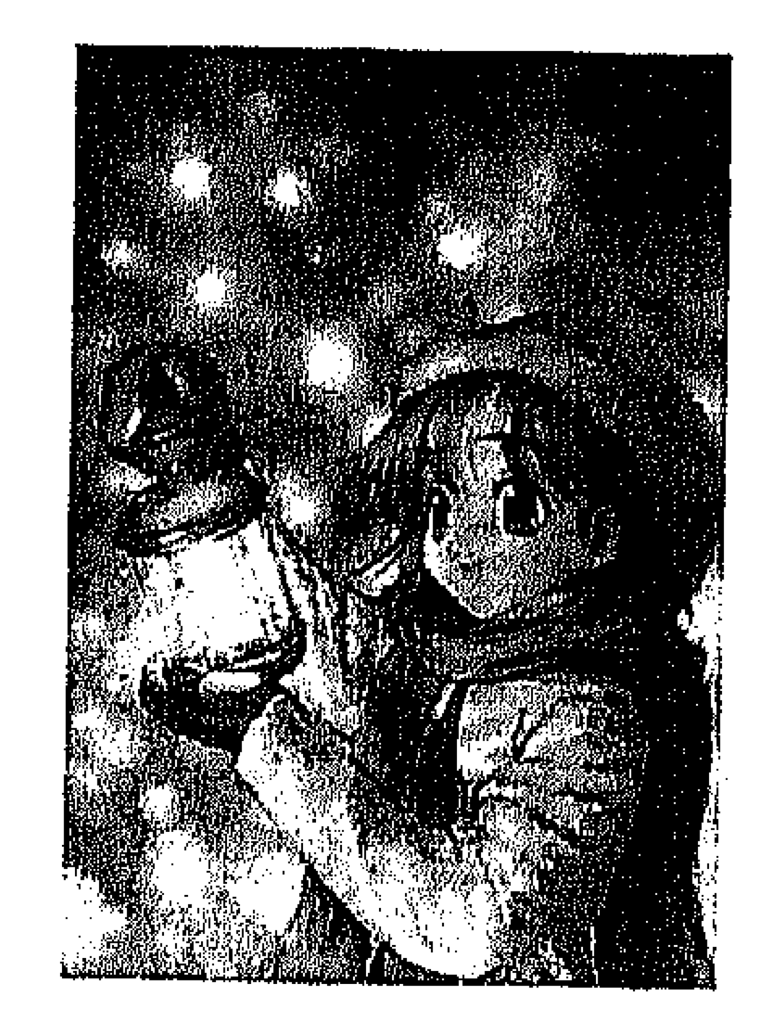
قرد

زرافة

سنجاب

قرروا الاربعة ان يتنافسوا من أسرع واحد يقطف الموز عنها.

من تعتقد سيربح؟



جوابك سوف يعكس شخصيتك عليك الاجابة في مدة لا تتجاوز 10 ثواني.

ماهي أجابتك الان؟

الان انزل بالسهم للاسفل لترى تحليل الاجابة:

اذا كانت اجابتك:

الزرافة = انت إنسان غير واقعي

الأسد = انت إنسان غير صادق

القرد = انت إنسان غير طبيعي

سنجاب = انت إنسان ميئوس منك

و السبب هو لان النخلة لا تثمر موز.

**أسئلة والأجوبة سوف تذهلك .**

لا تغش بالنظر إلى الأسئلة مسبقا فالدماغ كالمنطاد يعمل بشكل أفضل حين يكون مفتوحا . هذا الاختبار ممتع ولكن عليك أن تتبع التعليمات ولا تغش .

تمنى شيئا قبل أن تبدأ الاختبار .

تحذيرا أجب على الأسئلة فيما انت تندرج إلى الأسفل .

لن تحصل على النتائج الصحيحة ان اطلعت على الأسئلة مسبقا لذا عليك ان تنزل ببطء . يجب أن تحضر ورقة وقلما لتسجل اجابتك وأجب بكل صراحة .

(1)

رتب هذه الحيوانات الخمسة حسب الترتيب الذي تفضله

بقرة – نمر – خروف – حصان – خنزير

(2)

اكتب كلمة واحدة تصف فيها الآتي :


كلب



قطة

فأر

بحر

(3)

فكر في شخص (يعرفك ومهم بالنسبة إليك) لتربطه بأحد الألوان التالية (لاتكرر إجابتك مرتين) ضع اسما واحدا فقط لكل لون

أصفر – برتقالي – أحمر – أبيض – أخضر

هل انتهيت؟ تأكد من أن أجوبتك هي بالضبط ماتريده حقا ....انظر إلى التفسير في الأسفل ولكن ......كرر امنيتك مرة أخرى أولا .

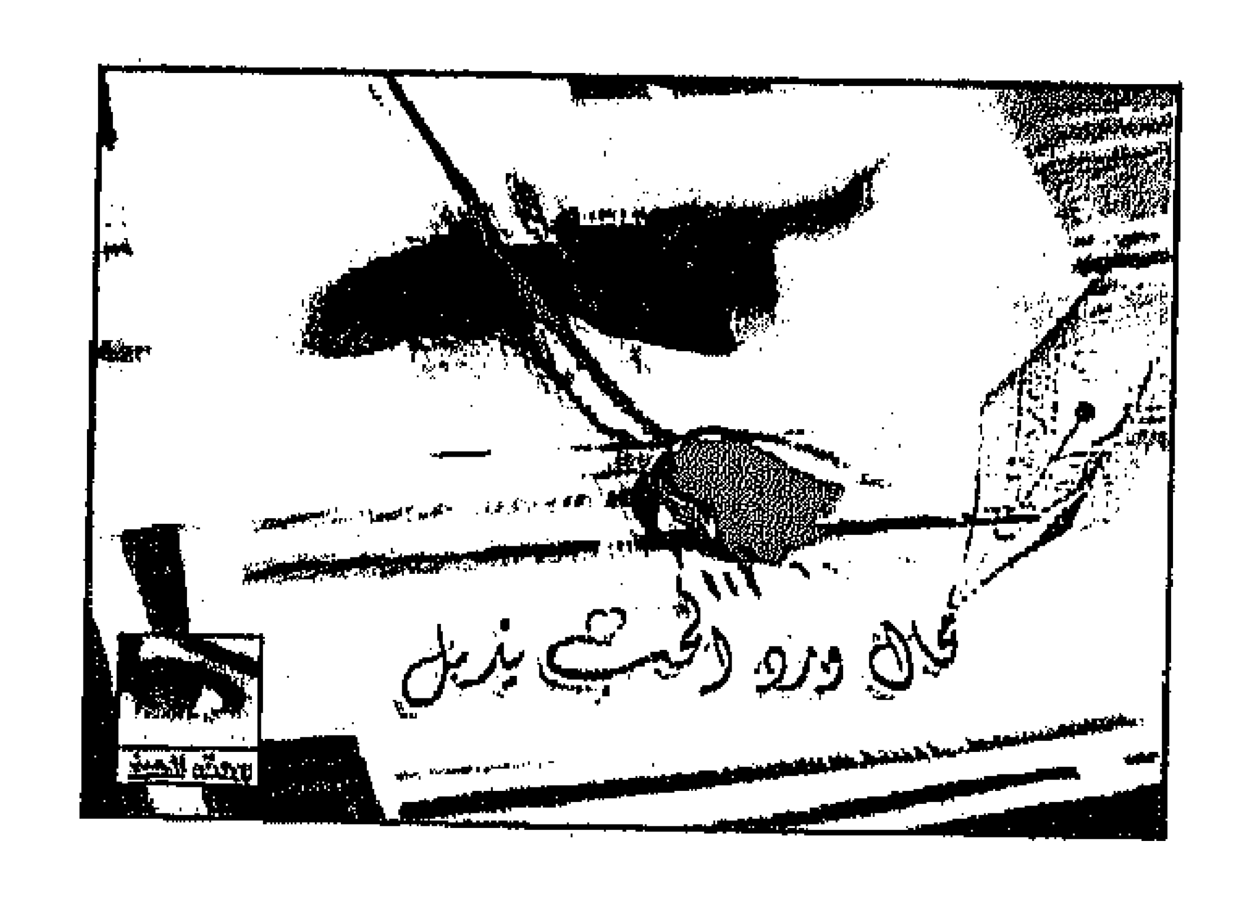


(1)

هذا تفسير الأولويات في حياتك من الأهم إلى الأقل أهمية لديك



البقرة: ترمز إلى المستقبل المهني




النمر: يرمز إلى عزة النفس

الخروف: يرمز إلى الحب

الحصان: يرمز إلى العائلة

الخنزير: يرمز إلى المال

(2)

وصفك للكلب يرمز لوصفك لشخصيتك

وصفك للقطة يرمز لشخصية شريك حياتك

وصفك للفأر يرمز لشخصية أعدائك

وصفك للبحر يرمز لوصفك لحياتك

(3)

الأصفر: شخص لا يمكنك أن تنساه أبدا

البرتقالي: شخص تعتبره صديقا حقيقيا لك

الأحمر: شخص تحبه فعلا

الأبيض: توأم روحك

الأخضر: شخص سوف تتذكره لبقية حياتك

### ❖ اختبار المواقف:

انت في غابة مظلمة وكثيفة....

خلال سيرك المنهك اذا بكوخ قديم

1. ما حالة باب الكوخ؟

مفتوح

مغلق

عندما تدخل الكوخ سترى طاولة

2. كيف شكل الطاولة؟

دائري

بيضاوي

مربع

مستطيل

مثلث

3. على الطاولة هناك اناء زهور بداخله ماء، ما مقدار الماء المعبأ داخله؟

ممتلىء

الى النصف

فارغ

4. من ماذا كان اناء الزهور مصنوعه؟

الزجاج

البورسلين

الفخار

المعدن

البلاستيك

الخشب

5. عندما تخرج من الكوخ، ستستمر في سيرك عبر الغابة الموحشة حتى تقودك قدماك الى ....شلال! ما مقدار سرعة المياه في الشلال؟

اختار من صفر الى 10

6. بعد ان تجتاز الشلال، تدوس على شيء قاس على الارض تنظر اليه لترى شيء يلمع تنحنى لالتقاطه فاذا به ... علاقة مفاتيح !!!. كم مفتاحا معلقا بها ؟

اختار من صفر الى 10

7. تعاود سيرك متخبطا محاولا العثور على مخرج فتدلك قدماك الى قصر يبزغ فجأة بين الاحراش!!! ما حالة القصر؟

قديم

جديد

8. تدخل القصر لترى بوسطه بركة ماء ضحلة واذا بجواهر لامعة تطفو على هذه المياة هل ستلتقط الجواهر ؟

نعم

لا

9. الى جانب هذه البركة هناك بركة اخرى لكن مائها صافي وعذب واذا باوراق مالية تطفو على الماء.. هل ستلتقط المال؟

نعم

لا

10. ستسير حتى نهاية القصر العظيم حتى تجد المخرج تخرج منه .. واذا بحديقة غناء تلمح صندوقا على ارض الحديقة.....ما حجم الصندوق ؟

صغير

متوسط

كبير

11. هل كان الصندوق مصنوعا من:

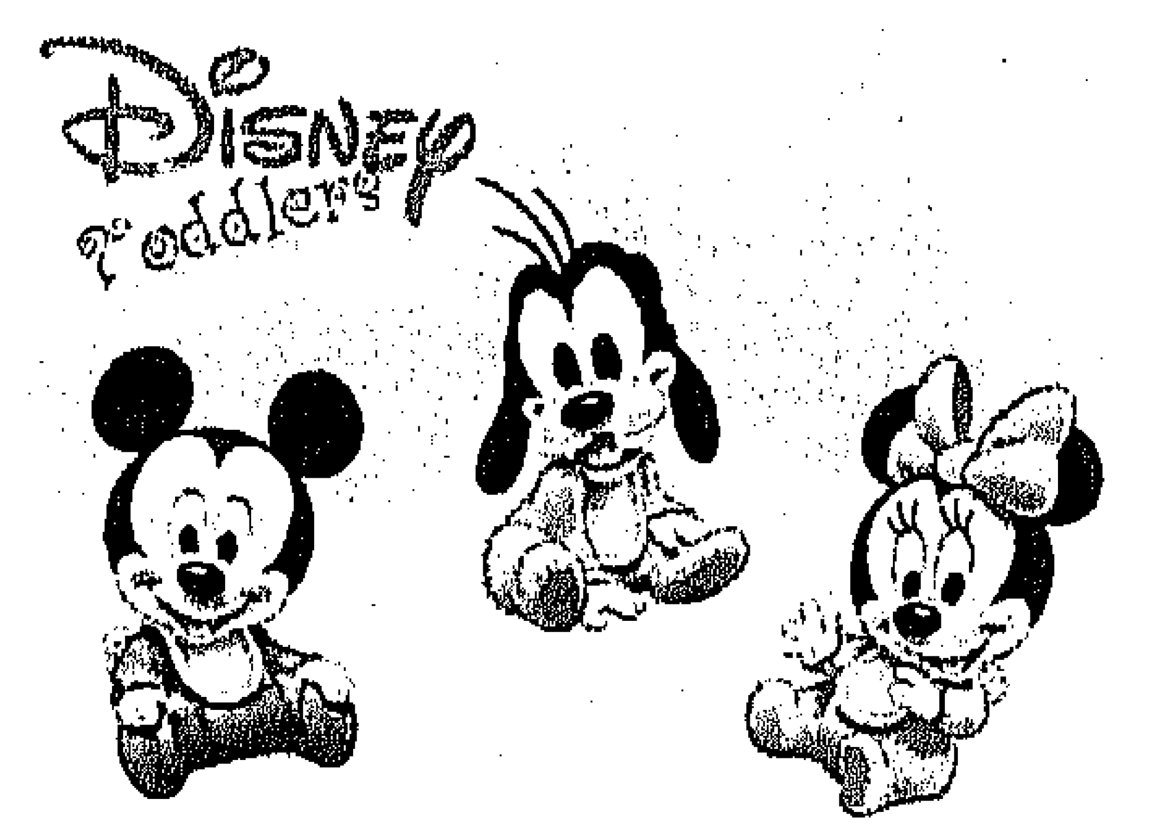
ورق مقوى

ورق

خشب

معدن

12. هناك جسر في طرف الحديقة بعيدا عن الصندوق.. هل كان الجسر مصنوعا من:




معدن

خشب

خيزران

13. في المقابل من الجسر.. هناك حصان!! ما لون الحصان؟

ابيض

رمادي

بني

اسود

14. ماذا يفعل الحصان؟

هادىء وثابت

يأكل من العشب

يركض في الانحاء

15. اعصار يقترب من على بعد.. لديك ثلاثة خيارات:



أ) الركض والاختباء في الصندوق

ب) الركض والاختباء تحت الجسر

ج) الركض الى الحصان لتمطيه وتهرب به بعيدا

واليكم التحليل:

(1

باب مفتوح: انت شخص مستعد للمشاركة

باب مغلق : انت شخص تحتفظ بالاشياء لنفسك

(2

الطاولة الدائرية او البيضاوية: تحافظ على جميع اصدقائك وتثق بهم

الطاولة المستطيلة والمربعة :انت دقيق في اختيار الاصدقاء وتصادقك من يشبهك

الطاولة المثلثة: انت مشترط في اختيار الاصدقاء ولا اصدقاء كثيرين في حياتك

(3

الاناء الفارغ: حياتك ليست مكتملة

الاناء الممتليء حتى النصف: ما وجدته في حياتك هو نصف ما تطمح اليه

الاناء الممتليء: حياتك مكتملة وانت راضي عنها

(4

زجاج – فخار – بورسلين: انت ضعيف في التحكم بحياتك

معدن – بلاستيك – خشب : النت قوي تتحكم بحياتك

(5

صفر: لا رغبة عاطفية في حياتك

1الى 4 : الرغبة العاطفية متدنية لديك

5: رغباتك العاطفية على نمط اعتيادي

6 الى 10: انت عاطفي جدا جدا جدا

(6

1: لديك صديق حقيقي واحد لا غير

2 الى 5: لديك القليل من الاصدقاء الحقيقيون

6 الى 10: لديك الكثير من الاصدقاء الجيدون

(7

قصر قديم : علاقاتك السابقة كانت فاشلة ومؤلمة

قصر جديد : علاقاتك السابقة كانت جيدة وسعيدة

(8

نعم : انت لا تتردد في مجاملة الآخرين في وجود شريك حياتك!

لا : انت لا تفعل ذلك

(9

نعم : انت لا تتردد في مجاملة الآخرين في غياب شريك حياتك

لا: انت وفي

(10

صندوق صغير : شعورك بذاتك ضئيل

صندوق متوسط :شعورك بذاتك طبيعي ومتوسط

صندوق كبير: شعورك بذاتك قوي

(11

ورق مقوى– ورق– خشب : انت شخص متواضع

معدن: انت شخص عنيد معتد بذاته

(12

معدن: لديك رابطة قوية جدا باصدقائك

خشب: لديك رابطة اعتيادية بهم

خيزران: لست بعلاقة جيدة باصدقائك

(13

حصان ابيض: شريك حياتك طيب ونقي في نظرك

حصان رمادي: بني : تنظر له بطريقة اعتيادية

حصان اسود: لا تراه بنظرة جيدة – هذه علامة سيئة

(14

ثابت وهادىء– يأكل العشب : شريكك بيتوتي ومتواضع

يركض في الانحاء: شريكك متمرد ومغامر

الاحداث الاخيرة لها دلالات معينة

الاعصار: المشاكل في حياتك

الصندوق: انت

الجسر: صدقائك

الحصان: شريك حياتك

فما الذي اخترته؟

فاذا اخترت الصندوق:

انت تحتفظ بمشاعرك ومشاكلك وآلامك لنفسك

و اذا اخترت الجسر:

اصدقائك هم من يحتويك وتلجأ لهم عند الصعوبات



اما اذا اخترت الحصان:

انت ستركض لشريك حياتك لتجد عنده الراحة والحلول لكل المعضلات

### ❖ اختبار الصراحة والصدق مع الذات:

1. تعودين سيرا على الأقدام إلى منزلك بينما يبدأ المطر يتساقط وتبللين شعرك في شكل تام..عندما تدخلين المنزل هل:
   أ. تتصلين بمصففة الشعر وتحددين معها موعدا طارئا..
   ب. تنشفين شعرك بالمنشفة..
   ج. تأخذين في الحال مجفف الشعر الكهربائي وتجففين خصلات شعرك..

2. تشاهدين مباراة لكرة القدم اي من الافكار التاليه من المرجح ان تجول في ذهنك:
   أ. الشاب الاسمر الي يدير الكرة الان يبدو لطيفا ووسيما..
   ب. اتمنى لو ان المباراة تنتهي الآن فانا اشعر بالملل..
   ج. تنم الحركه التى قام بها الاعب الوسط عن مهارة كبيرة اذ اخذ الكرة بمحاذاة خط الطول..

3. انها ليله الاجازة ويسألك زوجك (أي أحد من أهلك) اين ترغيبن في الذهاب هذا المساء. ماذا يكون جوابك:
   أ. قدم لي بعض الاقتراحات وانا اختار..
   ب. ارغب في الذهاب لممارسه الرياضه..
   ج. لست ادري الخيار لك..

4. لو كان لديك صديقه اسمها جميله اي من الاسماء التايه تنادينها على الارجح:
   أ. جوجو..
   ب. جميله..
   ج. جمال..

5. تشاهدين فيلما عاطفيا جدا بمفردك في المشهد الاخير يفترق البطل والبطله المغرمان جدا ببعضهما البعض ولن يلتقيا ابدا مجددا.. هل يجعلك هذا الامر:
   أ. تبكين..
   ب. تتثاءبين..
   ج. تضحكين..

6. بينما تقومين بتنظيف غرفتك يزعجك ذبابه تحوم في الغرفه..ماذا تفعلين للتخلص منها:
   أ. تضربينها بكتاب التاريخ..
   ب. تفتحين النافذة وتحاولين ان تخرجيها..
   ج. ترشين مبيد الحشرات..



7. تقررين الحصول على وظيفه بنيه جمع المال اي المهام التاليه تختارين:
   أ. حضانه الاطفال..
   ب. بائعه متجوله..
   ج. العنايه بالحيوانتات الاليفه..

8. انت بطله كرة السله للنساء في المدرسه وتتدريبن استعدادا لمباراة مهمه.. وكجزء من هذا الروتين عليك ان تجري مسافه 2كلم كل مساء..ولكن في احدى الليالي يكون الطقس بارد جدا وممطر ماذا تفعلين:
   أ. تبقين في المنزل وتعقدين العزم على الجري4 كلم النهار التالي..
   ب. تذهبين الى الغرفه وتسمعين الى اسكوانتك المفضله وتمارسين بعض التمارين الرياضيه..
   ج. تقومين بجوله الجري كالمعتاد..

9. بينما تشاهدين التلفاز تقعين على برنامج حول مأوى للحيوانات الاليفه ماذا تفعلين:

أ. تغيرين القناة..

ب. تبكين على الحيوانات المشردة التى لامأوى لها..

ج. تتصلين على صديقتك وتنظمين حمله لجمع التبرعات للمأوى..

10. تلعبين وصديقتك كرة المضرب ماهو موقفك حيال المباراة:

أ. تعقدين العزم على الفوز..

ب. تنظرين الى الامر على انه وسيله للتسليه وللمحافظه على رشاقتك..

ج. تنظرين الى الامر على انه فرصه رائعه للفت انظار خطيبك الذي يلعب الكرة في الجوار

النقــــاط:

(1)أ3 ب1 ج2

(2)أ3 ب2 ج1

( 3)أ2 ب1 ج3

(4)أ2 ب3 ج1

( 5)أ3 ب1 ج2

( 6)أ2 ب3 ج1

(7)أ3 ب1 ج2

(8)أ1 ب3 ج2

(9)أ1 ب3 ج2

(10)أ1 ب2 ج3

النتـائج:

من 0 إلى 10:

تتمتعين بشعبيه ولكن ليس لانك فتاة رائعه وانما لسوء الحظ لانـك فتاة تحب ان تتصرف في طريقه صبيانيه..

الخبر السعيد هو انـك ستبقين محاطـه دائمـا بشبـاب يرغبـون في ان يكونـوا رفاقـا لـك..

امـا الخبر السيئ فهـو ان احـدا مـن هـؤلاء الشبـاب لـن يصبح زوج لـك..بمـا انـك تتصرفين كالشباب

فهذا يعـني ان الصبيان سوف يعاملونـك في شكل تلقائي علـى انـك واحـدا من اصدقائهم الشباب..فكري في



ان تمضي الوقت مع صديقاتـك..

من 11 إلى 20:

كفي عن محاوله التصرف كالشباب لان هذا لايليق بـك.. انت مخطئـه ان اعتقـدت انـك لوتحدثت مـع الشباب عـن المواضيع المفضله لهم سـوف يعتقـدون انـك فتاة رائعه هذه ليست الحال دائمـا..رغم ان الشبـاب يحبـون الفتـاة الـتي يمكنهم

التحدث معهن فهم يفضلون ان يحافظون بما يعرف بحديث الشباب لاصدقائهم الذكور..

طوري ملامحك الانثويه وسوف يدرك الشباب سريعا انك فتاة مذهله..

من 21 إلى 30:

انت فتاة تتمتع بالكثير من الانوثه..والعديد من الشباب يقدرون هذا الامر.. شخصيتك تجعل الشباب يشعرون بالحاجه الى حمايتك.. اي شاب سيكون محظوظا بان تكوني زوجته. وما من مشكله ان انفجرت بالبكاء اثناء مشاهدة فيلم عاطفي جدا.

❖ **اختبار مدى قدرتك على كبت دموعك ومدى ضعفك او قوتك..**



1. عندما تشاهد مناظر الأهوال والحروب في التلفزيون:
   أ. أجهش ببكاء حاد
   ب. أحزن كثيرا وأحيانا أبكي
   ج. أتأسف وأحزن واتمالك نفسي

2. عندما تنزعج من اخوانك او ابنائك بشكل كبير:
   أ. أبكي من القهر والغيظ
   ب. أصيح بهم غاضبا
   ج. أقاطعهم وأكون حازم جدا

3. أحب الأفلام إليك:
   أ. الرومانسية
   ب. الاجتماعية
   ج. الفكاهية

4. عندما تواجه موقفا محرجا في عملك :
   أ. أشعر بالخجل الشديد
   ب. أحاول أن أسيطر على نفسي
   ج. اتدارك الموقف وأسخر منه ومن نفسي

5. أذا أخطأت وحاسبك مديرك على الخطأ :
   أ. أبكي
   ب. أحاول أن أشرح له الأمر
   ج. أدافع عن نفسي

**النتائج:**

**دمعة خفيفة**

أذا كانت معظم اجويتك (أ):

انت متهم بالقسوة وبأن عواطفك داخل علبة حديدية واحيانا قد ينزعج منك بعض المقربين فيقولون انك بلا قلب. لكنك على العكس من ذلك فأعماقك جياشة وخلف هدوئك عواطف كبيرة.. نصيحة :

أترك العنان لدموعك فهي ستخفف عنك بالدرجة الأولى قبل ان تحسن من صورتك أمام المقربين منك.

**دمعة هاربه:**

أذا كانت معظم اجوبتك ب:

انت تنزعج من نفسك احيانا لأن دمعتك تهرب منك في وقت تريد فيه ان تتمالك نفسك فلا تستطيع. يجب ان تعترف انك عاطفي جدا وحساس جدا الى درجة تربك المقربين منك .

نصيحة:

درب نفسك على التماسك وذلك بمحاولة شحن قوتك لتسيطر على دمعتك وتمنعها من الهروب

**دمعه عزيزه:**

أذا كانت معظم اجوبتك ج :

تحاول ان تتماسك في المواقف الصعبة وتنجح في احيان ما بينما تفشل في احيان اخرى. عموما فدمعتك عزيزة وعندما تبكي فهذا يعني انك قد تخشى ان يستغل احد ضعفك فتتراجع بسرعة وتتمالك نفسك.

نصيحة:

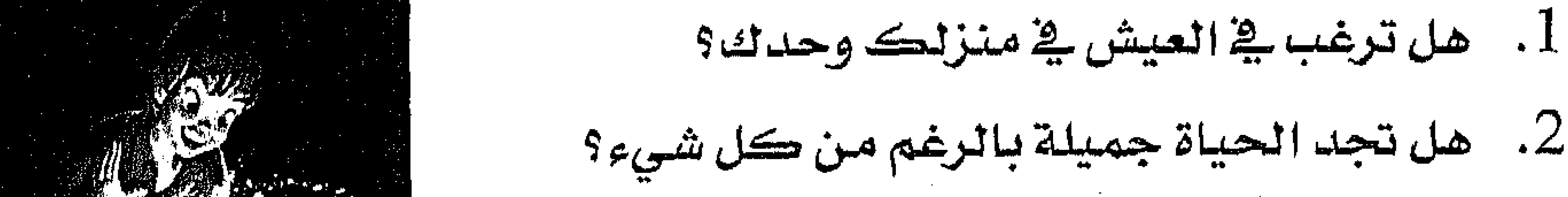
لاتظن ان البكاء يزيد الأمر سوءا ففي كثير من الأحيان قد تكون دمعتك لغة اخرى تعبر عما لا تستطيع التعبير عنه .

### ❖ تعرّف على عمر قلبك الحقيقي.

عليك الإجابة حتى تعرف كم العمر الحقيقي لك، لا نقصد العمر الحقيقي بالمعنى الحرفي بل بالمعنى الشبابي الذي يغمر قلبك أو العكس، أجب على الأسئلة بصدق واكتب النتيجة ... حتى تتعرف على عمر قلبك الحقيقي.

أجب بنعم أو لا، واحسب النقاط أولاً قبل أن ترى النتائج.





1. هل ترغب في العيش في منزلك وحدك؟
2. هل تجد الحياة جميلة بالرغم من كل شيء؟
3. هل تتمتع برفقة الأصغر منك سناً؟
4. هل بإمكانك الصعود إلى السيارة وهي تسير؟
5. هل سبق وان قمت بقراءة رواية رومانسية؟
6. هل تحب المفاجآت ؟

7. هل تفكر دائماً بأوقات السعادة الماضية؟
8. هل تعتقد أن الحياة قصيرة؟
9. هل تفضل رؤية الرسوم المتحركة اكثر من مشاهدة الأفلام السينمائية؟
10. هل تمنعك مشاكلك من النوم؟ أي هل تنسى عادة بصعوبة همومك ومتاعبك؟
11. هل تعفي عن أخطاء الأصغر سناً؟
12. هل تعتقد أن الترقية في العمل تؤدي إلى تقدم في مهنتك؟ وان تغيير العمل يؤدي إلى تطوير حياتك؟
13. هل تعتقد انه بإمكان الإنسان أن يحب للمرة الأولى في الخمسين من عمره؟
14. هل تجد بان الشيخوخة تضفي الوقار على صاحبها؟
15. هل تعتقد بأن لكل عمر متعته الخاصة، لكن المتعة هي ذاتها في كل مرحلة؟
16. هل تعتقد بأن الإنسان المتقدم في العمر يملك قدراً من المعلومات أوسع وأشمل واصح من الشباب؟
17. هل تثق في احساسك؟
18. هل تملك اكثر من خمسة أزواج من الأحذية بحالة جيدة؟
19. هل ترغب بأداء المواعظ والنصائح للآخرين؟
20. هل بإمكانك النزول إلى مياه بركة باردة الماء بكل حماس ورغبة؟
21. هل تقوم أحيانا بتغيير مكان قطع الأثاث في غرفتك؟
22. هل تعتقد أن مشكلات مرحلة الأربعين من العمر مجرد وهم؟ وأن الحياة تمضي دون منعطفات مفاجئة؟



**النتائج:**

أن مجموع النقاط يوازي عمرك الحقيقي ولا تتفاجأ إن وجدت انك مسن فعلاً :

اغلبية الأجوبة (نعم): عمرك اقل من 10 سنوات من حيث شباب القلب

اكثر من 10 نقاط (نعم): عمرك من 10 إلى 20 سنة

اقل من 10 نقاط (نعم): عمرك من 20 إلى 30 سنة

اغلبية الأجوبة (لا): عمرك من 30 إلى 50 سنة

كل الأجوبة (لا): عمرك أكثر من خمسين سنة

**كيف تتعرف على شخصيات المحيطين بك.؟**

السؤال الأول :ـ

ما هو أفضل لون عندك ولماذا فضلت هذا اللون؟

السؤال الثاني :ـ

ما هو أفضل حيوان عندك ولماذا فضلت هذا الحيوان؟

السؤال الثالث :ـ

ما هو أفضل نوع عندك من أنواع الفواكه ولماذا فضلت هذا النوع بالذات؟

السؤال الرابع :—

إذا كنت في وسط غابة وهاجمك دب ماذا تفعل هل تهاجم الدب أم تهرب أو تصعد إلى أعلى الشجرة حتى يذهب الدب؟

السؤال الخامس :—

إذا رموك في غرفة مظلمة لا يوجد فيها مصابيح ولا شبابيك ولا فيها باب ولا فيها نور ! ماذا تفعل؟

هل تصرخ حتى أحد يسمعك هل تحاول الخروج بأي طريقة كانت حتى لو حفرت الجدار بأظافرك أو تستلم وتنام؟

السؤال السادس :—

إذا أنت كنت أمام نهر وتريد أن تعبر إلى الضفة الأخرى والمسافة ما بينك وبين الضفة الأخرى لا تقل عن خمس أمتار. يعني تستطيع أن تعبر هذا النهر خلال دقيقتين ولكن لا تعلم هل سوف تعبره بسلام أم لا تعبره يعني احتمال أن تضع قدمك في النهر وتموت واحتمال تنجو !!! ولكن يوجد جسر يبعد عن مكانك بحدود نص كيلوا عن المكان الذي أنت واقف أمامه من خلالة تستطيع أن تعبر بأمان إلى الضفة الأخرى ! وأعلم أن الوقت غير محسوب ...فماذا تفعل هل تعبر من خلال النهر أم من خلال الجسر؟

الإجابات على الأسئلة والتحليل لها:

الجواب الأول :ـــ

إذا اخترت الألوان الهادئة:

مثل درجات اللون الأزرق: أنت إنسان هادئ حنون عاطفي

إما إذا اخترت الألوان الحارة :ـــ

مثل الأسود والأحمر: أنت إنسان حقود، تتضايق من الآخرين

الجواب الثاني :

إذا أخترت الحيوانات الصغيرة مثل:

الأرنب أو القطة: أنت إنسان نشيط تحب المرح وتحب تمازح الآخرين وكذلك بسيط .

وإذا احترت الحصان أو الأسد: فأنت إنسان قوي جريء فيك من الكبرياء ويملكك الغرور أحياناً.

الجواب الثالث :

إذا اخترت مثلاً: الفراولة والتفاح: أنت إنسان تعشق الجنس وتحب أن يكون شريك حياتك جميل وتبحث عن المظاهر والأناقة.

أو اخترت مثلاً: البطيخ والبرتقال: أنت إنسان بسيط لا تبحث عن المظاهر وكذلك شريك حياتك لا يشترط أن يكون جميل بكل شيء.

الجواب الرابع :

- إذا اخترت أن تهاجم الدب فأنت إنسان لا تهرب بالمشاكل الكبيرة.
- وإذا اخترت أن تهرب فأنت إنسان لا تواجه المشاكل الكبيرة وتتجنبها.
- وأما إذا اخترت أن تصعد فوق الشجرة فأنت إنسان تحاول أن تبتعد عن المشاكل حتى تنتهي أو حتى تهدأ الأمور.

الجواب الخامس :

- إذا اخترت الصراخ وحفر الجدار فأنت إنسان تخاف الموت وعندما تمرض مرض شديد تذهب إلي الطبيب مسرعاً .
- أما إذا اخترت النوم فأنت إنسان لا تخاف الموت وبالك مرتاح .

الجواب السادس :

- إذا اخترت العبور من خلال النهر فأنت إنسان تبوح بأسرارك بسرعة وتعاشر كل الناس يعني اجتماعي
- أما إذا اخترت الجسر فأنت إنسان كتوم لا تبوح بأسرارك ألا للمقربين منك جداً وانطوائي جداً.

### ❖ اختبار نوع فصيلة الدّم وبعض الصفات الشخصيّة.

فصيلة O:

تريد ان تكون قائدا، وعندما ترى ما تريد فإنك نواصل السعي حتى تحقيق هدفك. عاطفي ، لديك ثقة بالنفس. نقاط الضعف لديك (الغرور والغيرة) وتميل إلى أن المنافسة.

فصيلة A :

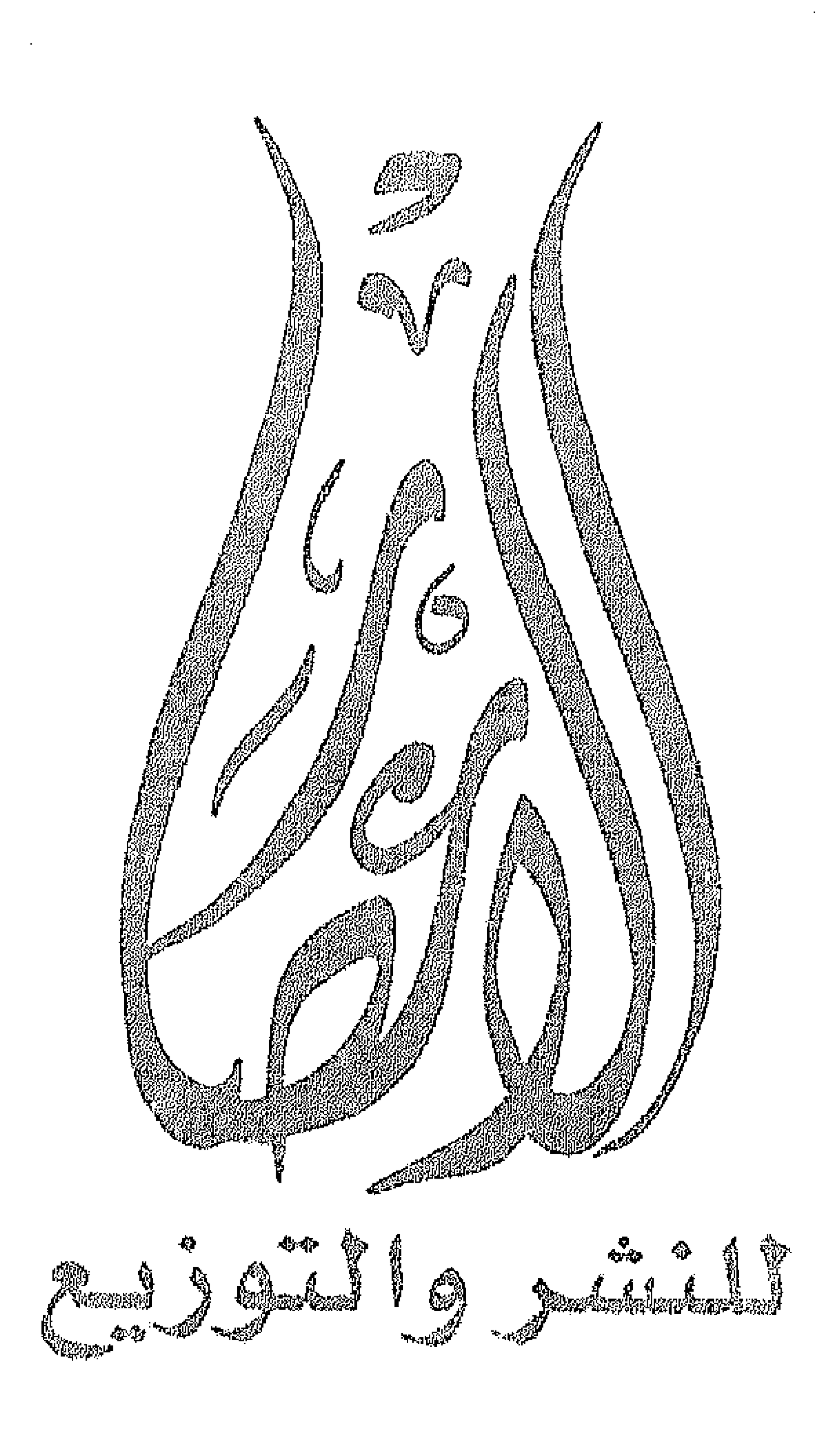
تحب الوئام والسلام والتنظيم. تعمل جيدا مع الآخرين، حساس، وصبور ومحب. ومن بين نقاط الضعف الخاصة بك العناد وعدم القدرة على الاسترخاء.

TYPE B :

تحب الأشياء واضحة المعالم وتعمل اشياء خاصة بك بطريقة مبتكرة ومرنة، تتكيف بسهولة مع أي وضع. ولكن إصرارك على أن تكون مستقلا أحيانا يمكن أن يذهب بك بعيدا، وهذه نقطة ضعف لديك.

فصيلة AB :

هادئ ومسيطر، محبوب بشكل عام، تتعامل مع الناس ببساطة. تحب الترفيه الطبيعي النزيه. ولكنك منعزل، صريح، وتجد صعوبة في اتخاذ القرارات.


للنشر والتوزيع


للنشر والتوزيع

# شخصيتك اعرفها







الأردن - عمان - وسط البلد - ش. الملك حسين - مجمع الفحيص التجاري
هاتف : 96264646208+ فاكس : 96264646470+

الأردن - عمان - مرج الحمام - شارع الكنيسة - مقابل كلية القدس
هاتف : 96265713906+ فاكس : 96265713907+
جوال : 797896091-00962

info@al-esar.com - www.al-esar.com


دار الاعصار العلمي


9 789957 586218